भारत वासियों की

शारीरिक निर्बलता

और उसकी रक्षा के उपाय

जिसको

कविविनोद, वैद्यभूषण, हिन्दी, उर्दू देशोपकारक तथा

वैद्यामृत वैद्यक पत्रों के सम्पादक, विविध वैद्यक

पुस्तकों के लेखक, तथा अमृतधारा के आविष्कर्त्ता

श्रीमान पं० ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य,

लाहौर ने लिखा

और जो

निखिल भारत वर्षीय वैदिक तथा युनानी सम्मेलन के

सप्तम अधिवेशन दिल्ली में पढ़ा गया और इस विषय

पर समस्त लेखों से सर्वोत्तम सिद्ध हुआ और

जिस पर

सम्मेलन के अवसर पर पंडित जी महाराज को

श्रीमान महाराजा कासिम बाजार के कर कमलों

द्वारा एक पदक अर्पण किया गया था

और जिसे

'देशोपकारक' पुस्तकालय के कार्यकर्त्ताओं ने सर्व

साधारण के लाभ के लिये प्रकाशित किया।

टाइटल पेज अमृत प्रैस अमृतधारा लाहौर में छपा॥

कापी १०००]   [मूल्य ।।।)

पाठक गण !

यह आप को विदित होगा कि निखिल भारतवर्षीय आयुर्वेदिक तथा युनानी सम्मेलन की ओर से प्रति वर्ष सर्वोत्कृष्ट लेख लिखने वालों को पदक दिये जाते हैं, और हमारे कई लेखों पर अद्यावधि पदक प्राप्त होचुके हैं। भारतवासियों की निर्बलता और उसको दूर करने के उपाय पर सर्वोत्तम लेख लिखने वाले को ढाका के एक हकीम साहब ने एक पदक प्रदान करने का निश्चय किया था जो उन्हों ने स्वयं बनवाकर सम्मेलन (conference) में भेज दिया था। लेख परीक्षा कमेटी ने दास के लेख को सर्वोत्तम निश्चित किया, और १९ मार्च सन १९१७ ई० को सम्मेलन के अधिवेशन के अवसर पर ही श्रीमान महाराजा क़ासिम बाज़ार के कर कमलों से पदक दिलाया गया। जब लेख का सारांश वर्णन किया गया तो श्रोतागण सुन कर मुग्ध हो गये, और कमेटी ने यह इच्छा प्रगट की कि इस लेख को पुस्तकाकार प्रकाशित कर दिया जाय ताकि अधिक लोग इस को पढ़ सकें और शारीरिक निर्बलता को दूर करने का प्रयत्न करें। अस्तु

यह लेख पुस्तकाकार आप के सन्मुख प्रस्तुत है। यह लेख अधिक विस्तृत किया जा सकता था परन्तु सर्व साधारण के लिये केवल इतना ही पर्याप्त समझा गया है। बहुत महंगाई होने पर भी मूल्य थोड़ा रक्खा है तिस पर भी यदि कोई सज्जन इस को बांटना चाहें तो नाम मात्र मूल्य लेकर दी जावेंगी ॥

ठाकुरदत्त शर्म्मा।

ओ३म्

भारत वासियों की शारीरिक निर्बलता और उसके दूर करने के उपाय ॥

(कविविनोद वैद्य-भूषण श्रीमान् पं० ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य मालिक कारखाना अमृतधारा, व सम्पादक उर्दू हिन्दी देशोपकारक वैद्यकपत्र लाहौर, लिखित ॥)

इस बात से आज किसी को इन्कार नहीं हो सकता है, कि भारतवासी शारीरिक बल में दिन प्रतिदिन निर्बल हो रहे हैं। अर्जुन, भीम, सहदेव, युधिष्ठर, प्रताप जैसे योधा अब कहीं दिखाई नहीं देते हैं, वरन् सच पूछो तो जो हमारे पूर्वज सौ वर्ष पहिले थे उस से भी अब बहुत कम हैं, प्रत्येक मनुष्य स्वयम् अपने कुटुम्ब का ही विचार करके देख ले, जो बाप दादा थे वह हम नहीं हैं, और जो हम हैं वह हमारे पुत्र दिखाई नहीं देते हैं। हमारे दादा श्वेतश्मश्रु ७० वर्ष के बूढ़े ऐसा चमकता हुआ चेहरा रखते थे कि आज युवानों का वैसा चमकता दिखाई नहीं देता है, युवा बूढ़े होरहे हैं। जिधर देखो निराशा दिखाई देती है। यद्यपि राममूर्ति और गामा जैसे [illegible]ों ने प्रत्येक जगह नाम पाया है, और विलायत के मल्लों को जा [illegible]ड़ा है, परन्तु इस से सर्व-जनता की शारीरिक दशा पर कुछ [illegible]ाव नहीं प[illegible]ड़ता है, सार्व-जनिक दशा बहुत खराब है, अतः हमें

सोचना चाहिए कि हमारी निर्बलता के क्या कारण हैं ? और हम अपनी उन्नति कर सकते हैं या नहीं ?

किसी देश, किसी जाति, किसी समाज की उन्नति यह है कि वह शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक विचार से उन्नत हों, उन्नति के अर्थ ही यही हैं, परन्तु यह बात स्मरण रखने योग्य है, कि शारीरिकोन्नति के होने पर ही उचित आत्मिकोन्नति हो सकती है, अच्छे शरीर के भीतर ही अच्छा मन होता है । रोगी निर्बल मनुष्य तो ईश्वर आराधन भी नहीं कर सकता है, वह अपनी उचित मस्तिष्कीय उन्नति के वास्ते उचित परिश्रम और अध्ययन भी नहीं कर सकता है, इस वास्ते सब से प्रथम शारीरिकोन्नति आवश्यक है, इस के पश्चात् आत्मिक उन्नति करनी चाहिए, और जिस जाति या समाज में शारीरिक व आत्मिक उन्नति प्राप्त लोग होंगे उस को पूर्ण उन्नति प्राप्त समझना चाहिए। हमारी समाजें बहुत से सभासद रखते हुए भी प्रायः इस वास्ते कृतकार्य नहीं होती हैं, कि उन में शारीरिक व आत्मिक रूप से निर्बल मनुष्य होते हैं ॥

भारतवर्ष जो कि अपनी शारीरिक व आत्मिक दोनों उन्नतियों के वास्ते प्रसिद्ध था परंतु अब बहुत निकृष्ट दशा में है । हर समय आत्मिक उन्नति का शोर मचाने वाली सम्प्रदाएं वर्त्तमान होते हुए भी आत्मिक विचार से हम निर्बल होरहे हैं, कारण कि हम अपने शरीरों को भूल गए हैं, शारीरिक उन्नति के बिना कोई जाति जीवित नहीं रह सकती है ॥

बीमा कम्पनियां भारतवर्ष में जिस दर से बीमा करती हैं, यदि कोई मनुष्य जापान, इङ्गलैण्ड, अमेरिका, रूस, जर्मनी, फ्रांस, किसी देश में भी जावे, तो वह उस से उतने समय के वास्ते न्यून दर से चार्ज करती हैं । हिसाब से वह यह सिद्ध करते कि भारतवर्ष शारीरिक तौर पर निर्बल है, यहां अधिक मृत्यु होती हैं, और अधिक रोग यहां हैं ॥

मनुष्य गणना रिपोर्ट से ज्ञात होता है, कि कई वर्षों से भारत वर्ष में मृत्यु उत्पत्ति से अधिक हो रही है। पागलों, लूले, लङ्गड़ों की संख्या यहां दिन प्रति दिन बढ़ रही है ॥

इङ्गलिस्तान में दो करोड़ की बस्ती में से ३२८२३ लूले लङ्गड़े थे, और पञ्जाब में २ करोड़ में से ७५ हजार लूले लङ्गड़े हैं, ४ प्रति सैंकड़ा अन्धे हैं, और बधिरों की संख्या १९६८४ है ॥

अन्य प्रकार से लीजिए-६५ वर्ष के मनुष्य विविध देशों में सौ में ५-६ और ७ की संख्या में पाए जाते हैं, परन्तु भारतवर्ष में ६५ वर्ष की आयु के मनुष्य सौ में केवल ३ हैं, और यह संख्या दिन प्रति दिन कम हो रही है ॥

१५-६४ वर्ष के भीतर २ सौ में ८५ की संख्या साधारणतयः अन्य देशों में है, परन्तु दुर्भाग्य भारतवर्ष में ४५ है ॥

ऐसी दुर्दशा को पहुंचे हुए भी हम नहीं सोचते हैं, कि हम किधर जा रहे हैं, सन्तान दिन प्रति दिन निर्बल हो रही है, सौन्दर्य्य भी स्वास्थ्य के विना कैसे हो सकता है, कोई मनुष्य सुन्दर न हो, परन्तु स्वस्थ्य हो यह सम्भव है, परन्तु यह सर्वथा असंभव है कि स्वास्थ्य के विना सौन्दर्य्य हो, अत्यन्त सुन्दर लाल चेहरे भी रोग से मुरझाकर कुरूप दिखाई देने लगते हैं, इस में सन्देह नहीं है, कि

शिक्षा की कमी

एक बड़ा भारी कारण है। जब लोगों को पता ही न हो कि शारीरकोन्नति क्या होती है, जब कि उन को पता ही न हो कि स्वास्थ्य रक्षा के नियम कौन से हैं, और हमारा उन के साथ क्या सम्बन्ध है? तब वह कर ही क्या सकते हैं। और इस वास्ते सब खराबियों की जड़ अविद्या है, और मैं तो सर्वथा यही समझता यदि मैं देखता कि सुशिक्षित लोग दूसरों से अधिक स्वस्थ हैं, परन्तु अवस्था इस के विरुद्ध है, सुशिक्षित लोग और भी शारीरिक बल में हीन हैं, इस वास्ते आवश्यक है कि हम अन्य

कारणों पर भी विचार करें। बाज़े लोगों का विचार है, कि भारत-वासी मज़बूर हैं, यह कुछ नहीं कर सकते हैं॥

निर्धनता

इन को घेरे हुए है, और निर्धन मनुष्य कैसे स्वस्थ रह सकता है? हम इस में भी इनकार नहीं कर सकते हैं, निर्धनता एक बड़ा भारी कारण है। हम कहें खुले मकानों में रहो निर्धन कैसे प्रबन्ध करें, हम कहें वर्षा से भीगने पश्चात् वस्त्र बदल लिया करो, निर्धन कैसे प्रबन्ध करें, निर्धन को अपने पेट की चिंता है, वह हमारे शारीरिक उन्नति के व्याख्यानों को क्या करे। जो बाबू लोग हैं, उन के ऊपर भी मस्तिष्कीय भार इतना पड़ा हुआ है; और इतना परिश्रम अपना पेट पालने के लिए करना पड़ता है, कि उन का निर्बल रहना कोई अचम्भा नहीं है। लोग जब अङ्गरेज़ों को खेलते और सैरें करते देखते हैं तो कहा करते हैं कि मौजें उड़ा रहे हैं, स्वस्थ क्यों न रहें? होने की सब बातें हैं, हम लोग क्या करें, जिन को कमाने का ही फ़िकर दूर नहीं होता है। इस कारण से इन्कार न करने पर भी मुझे सन्तोष नहीं होता, मैं समझता हूं; कि थोड़े ऐसे नियम हैं; कि ग़रीब होते हुए भी उन का पालन सम्भव है। और उन के पालन से मनुष्य स्वस्थ रह सकता है, यही कारण है; कि ग़रीब लोग अमीरों से अधिक स्वस्थ हैं; उन को विवश थोड़ी ऐसी बातें करनी पड़ती हैं कि जो स्वास्थ्य के लिए हितकर हैं। और इसी वास्ते वह स्वस्थ रहते हैं। भारत-वासियों ने इन नियमों को त्याग दिया है, इस वास्ते वह दिन प्रति दिन निर्बल हो रहे हैं॥

सर्व साधारण जानते हैं, और सब चाहते हैं, कि हम युवान और आरोग्य रहें, तथापि आश्चर्य्य की बात यह है, कि आरोग्यता के लिए यत्न बहुत कम किया जाता है। प्रायः मनुष्यों का यह विचार है, कि शारीरिक आरोग्यता के नियमों का पालन करना केवल राजाओं महाराजाओं का ही काम है, और वास्तव

में जब कोई पुस्तकों को पढ़े तो वह विस्मित हो जाता है, कि वह क्या करे। ऐसे नियमों का वर्णन है, कि सारा दिन इन्हीं का ध्यान करता रहे, और कोई काम तो शायद ही कुछ पूरे हो सके, भोजन सामने आया है, इस में कोई वस्तु वातकारक तथा कोई वस्तु कफ कारक है, इस में से कौन सी वस्तु खावे, या अपनी प्रकृति का विचार करे; कि कौन सा दोष इस समय शरीर में अधिक है, ताकि इस के विरुद्ध पदार्थ का सेवन करे, आगे इस में प्रथम तथा अन्तिम खाने का प्रश्न, विरुद्ध पदार्थों के न मिलाने का विचार और भी हैरान करता है, कोई वस्तु तो डेढ़ घण्टा में पचने वाली है, और कोई तीन घण्टा में, इन का सम्मेलन क्योंकर किया जावे। फिर पानी पीने के विषय में अनेक प्रकार के विचार इस को आते हैं, खाने के पश्चात् दस मिनट तक सीधे लेटना, फिर दायें होजाना, इस के पीछे बांयें, फिर जब तक न पचे तब तक काम न करना। सोने, उठने, बैठने, चलने, खाने, पीने, आराम आदि के करने में सहस्रों बातों के सिवाय कई एक और बातें भी हैं, जो बड़ी२ भारी पुस्तकों में लिखी हैं, जिन को साधारण मनुष्य कदापि नहीं जान सकते हैं, तो क्या आरोग्यता का प्राप्त करना ऐसा ही कठिन है ? मैंने जहां तक इस पर दृष्टि दी है, साधारणतयः आरोग्यता के लिए कुछ सादे नियम हैं, इन को पूरे तौर पर ख्याल में रखता हुआ मनुष्य प्रायः आरोग्य रह सकता है॥

पुस्तकों के अन्दर जो सूक्ष्म बातें वर्णन की गई हैं, वह प्रायः निर्बल तथा रोगियों के लिये हैं। वह लोग जो अपनी आरोग्यता को बहुत कुछ गंवा चुके हैं, इन के वास्ते ऐसी सूक्ष्म बातों का विचार करना आवश्यक है, एक नीरोग मनुष्य मकई के दाने भुनाकर चबाता है, तो इस के लिए कुछ भी नहीं, मगर निर्बल पुरुष को सोचना पड़ेगा, कि इस का प्रभाव क्या है, यदि बिना सोचे खागया तो शूल प्रारम्भ होगा, वह लोग जिन्होंने प्रारंभ से ही इन मोटे नियमों का पालन किया है, उन को नज़ाकतों की

आवश्यकता नहीं, निर्बल तथा रोगी पुरुष विचार किया करते हैं, कि केला भारी है, मैं इसे नहीं खाऊंगा, उरद की दाल मुझे अफारा कर देगी है, सर्दी लगने से मुझे निमोनिया का संशय है, और धूप में चला तो झुलस जाऊंगा ॥

महाशय गण ! क्या आप को विचार नहीं आता है, कि अमीर लोग ग़रीबों से अधिक किस कारण रोगी होते हैं ? अमीरों में से बहुत न्यून मिलेंगे, जो कि साधारणतया भी निरोग्य हों, प्रत्येक सदा रोगी दिखाई देता है, उदर रोग तथा शिर दर्द आदि यह तो हर जगह विद्यमान हैं। राकफ़ीलर बेशक एक मिण्ट में सैंकड़ों रुपए कमाता है, लाख रुपए भी उस के सामने ऐसे ही हैं, जैसे हमारे सामने दस रुपए का नोट, मगर उस को इस धन के होते हुए अगर दूध तक भी पच नहीं सकता है, तो वह सुखी नहीं है। उसी की तैल की कानों में काम करने वाले मज़दूर आनन्द से दूध तथा रोटी खाते हैं, और पचा सकते हैं। मज़दूर और खेतों के काम करने वाले दीन मिहनत मज़दूरी पेशा वाले लोगों को देखो, वास्तव में अमीरों को इन की दशा पर ईर्षा आती है, खूब हृष्ट पुष्ट नज़र आते हैं, इस अन्तर का क्या कारण है ? प्रत्येक प्रकार की सुगमतायें जिन के पास हैं, वह अपने दासों तथा अपनी मुठी चापी करने वालों, और अपने रोटी पकाने वालों से कम स्वस्थ हैं, इतना अधिक धन के रखते हुए भी आरोग्यता जो असली धन है नहीं रखते ॥

मुख्य कारण यह प्रतीत होता है, कि आरोग्यता के कोई ऐसे नियम होंगे जिन को इन अमीरों के विरुद्ध ग़रीब लोग अधिक पालन करते हैं, या उन से पालन होजाते हैं, और जो भी मनुष्य इन मोटे २ नियमों का विचार करता है, वह ही नीरोग रह सकता है। यदि स्वास्थ्य की अभिलाषा है, यदि संसार के अन्दर सुख पूर्वक जीवन चाहते हो, तो इन नियमों का पालन करो। तुम छोटे २ नियमों का पालन चाहे करो या न करो, परन्तु यदि इन

आवश्यक नियमों का पालन करोगे तो निस्सन्देह स्वस्थ हो जाओगे । इस में कोई सन्देह नहीं है, क्योंकि मुख्य नियमों के पालनकर्ता को फिर इन की आवश्यकता ही नहीं रहती, हाथी के पांव में सब का पांव, स्वास्थ्य सम्बन्धी वह नियम ऐसे हैं; कि धनी निर्धन, वृद्ध, बालक, रोगी, स्वस्थ, स्त्री, पुरुष जिस देश, जिस ऋतु जिस आयु में उन की पालना आरम्भ करें, वह कर सकते हैं, और स्वास्थ्य देवी को अपना रक्षक बना सकते हैं । जो कहते हैं कि हम धार्मिक हैं, हम को शारीरिक उन्नति करते अथवा व्यायाम आदि करते लज्जा आती है, उन के लिए मैं कह दूं कि श्री १०८ स्वामी दयानन्द सरस्वती जी आर्य्यसमाज के प्रवर्तक हुए हैं, जिन को लाखों मनुष्य आत्मिक मार्ग प्रदर्शक मानते हैं, वह प्रातः बाहिर जाकर दौड़ते और व्यायाम करते थे, उन्होंने जीवन में दृष्टान्त दिखलाया कि दृढ़ शरीर आत्मिक उन्नति के लिए आवश्यक है । इस वास्ते किसी मनुष्य को भी अपनी शारीरिक उन्नति से बेपरवाह नहीं होना चाहिए । हमारे पास विस्तार पूर्वक वर्णन करने के वास्ते तो स्थान नहीं है, तथापि संक्षेप से बीसियों पुस्तकों के पढ़ने के पीछे जो आरोग्यता के मोटे २ नियम मैंने समझे हैं आप के सामने रक्खूंगा । वह नियम यह हैं :—

(१) ब्रह्मचर्य्य, (२) व्यायाम, (३) साधारण, भोजन चबा २ कर ज़रा भूख रख कर खुशी से खाना (४) मानसिक शक्ति ॥

शोक का विषय है, कि हम ने इन्हीं का पालन छोड़ दिया है, अपने अङ्गों और शक्तियों की रक्षा हम नहीं करते हैं । देश के अमीर ऐश में पड़े हैं, जन साधारण स्कूलों से भी दुर्व्यसन और दुष्कर्म सीख जाते हैं, छोटी आयु में विवाह किए जाते हैं, बाल विवाह की भी कोई सीमा है । और यह बुरी रस्में भारतवर्ष के अतिरिक्त और किसी देश में नहीं होती हैं, भारतवर्ष में १८ प्रति

सैकड़ा स्त्रियां विधवा हैं । और यह पढ़ कर कलेजा फट जाता है कि भारतवर्ष में २११ वर्ष की आयु की विधवाओं की संख्या १६ सहस्र है, और १ से १० वर्ष की आयु की विधवाओं की संख्या १ लाख १६ हज़ार है । ११ से १५ वर्ष आयु की विधवाओं की संख्या २ लाख ७६ हज़ार है, भारतवर्ष में समस्त संख्या ८८ लाख ६२ सहस्र है, एक ओर तो यह ख़राबियां, दूसरी ओर विवाह करने वालों को कोई नियम नहीं समझाए जाते हैं, वह बहुमैथुनादि से अपनी आयु, बुद्धि, और स्वास्थ्य को कम करते रहते हैं, व्यायाम का रिवाज उठता जाता है, अमीर लोग वेश्या का नाच देखना, मदिरा पीना तो कदाचित् इतना बुरा न समझें, जितना उन को यह बुरा मालूम होता है, कि वह किसी के सन्मुख व्यायाम करें, ग्रामों तक से अखाड़ों का रिवाज उठता जाता है, आहार एक शिर से दूसरे शिर तक ख़राब हो रहे हैं, लोग चटपटे पदार्थ खाते हैं, बिना खटाई, मरिच, आचार, चटनियों के ग्रास भीतर नहीं जाता है । बालकों को जो खर्चने को पैसे दो तो दही के भल्ले, या खटाई के चने लेकर खा जाते हैं, दूध नहीं पीते हैं, वह यही सीखते हैं, मानसिक शक्ति का हम को कुछ ध्यान नहीं है, इन अवस्थाओं में हम कैसे आशा कर सकते हैं, कि हमारे शरीर स्वस्थ होंगे, जहां इन्हीं चार नियमों को छोड़ने से भारतवर्ष निर्बल हो रहा है, वहां इन्हीं का पालन करने से हमारी शारीरिक उन्नति होगी । आओ हम किञ्चित् व्याख्या के साथ इन बातों पर विचार करें ॥

ब्रह्मचर्य्य या वीर्य्यरक्षा ॥

ब्रह्मचर्य्य का यहां अभिप्राय यह है, कि शरीर का जो अंतर वीर्य्य है, उसे नियम पूर्वक खर्च किया जावे । यह सम्पूर्ण स्वास्थ्य, बल, सुन्दरता, की बुनियाद है । जब शरीर इस के सहारे

है, तो इस के बिना स्वास्थ्य कैसे हो सकती है, हमारे लोग आज कल किशोर अवस्था से जब कि इस का काम शरीर को दृढ़ करना होता है, इस को नष्ट करना आरम्भ कर देते हैं। वह इस को नियम विरुद्ध खर्च करते हैं, बिना नियत समय व विधि के खर्च करते हैं, इस वास्ते उस समय जब कि उन को युवा होना चाहिए बूढ़े हो जाते हैं। विवाह से पहिले प्रायः अपने आप को नष्ट कर लेते हैं, और विवाह के पीछे इस अमूल्य रत्न को ऐसा बहाना आरम्भ करते हैं कि मानो यह एक निकम्मी वस्तु है, जितनी निकल जावे उत्तम है ॥

हमारा शरीर रोमाञ्च होजाता है, जब हम रोगियों के पत्र पढ़ते हैं, कि उन को दश ग्यारह व बारह वर्ष की आयु में हस्त मैथुन का अभ्यास पड़ा, जब कि उन को एक सुख मालूम होने के अतिरिक्त वीर्य्य निकलता भी नहीं था, १६ वर्ष के लगभग आयु का वह काल है, जब कि वीर्य्य बनना प्रारम्भ होता है, और युवानी का एक जोश उत्पन्न होता है, उस समय की इच्छा को जो रोक लेते हैं वह अपनी आयु की दीवार को दृढ़ कर लेते हैं, क्योंकि उस समय जो वीर्य्य पैदा होता है वह इस वास्ते है कि उस को शरीर के भीतर मिलाया जावे, और वह हड्डी आदि को दृढ़ करके स्वास्थ्य सुन्दरता और युवानी को स्थिर करे। प्रायः विद्यार्थी इस आयु में गिर जाते हैं ॥

शोचनीय दशा उन लोगों की है जो विषय वासना के वास्ते व्यभिचार, वेश्यागमन आदि में पड़ कर अपनी स्वास्थ्य, आयु और सदाचार को भी खो बैठते हैं, और उन में से ९९ प्रति सैकड़ा ऐसे रोगों का शिकार होते हैं, जो सारी आयु उन का पीछा नहीं छोड़ते, वरन् सन्तान तक उन का प्रभाव जाता है ॥

वीर्य्य अतर है ॥

जो कि शरीर की मैशीन में हमारे खाए हुए आहार से निकलता है, पहिले इस का रस बनता है, फिर रक्त बनता है, रक्त के पीछे मांस, फिर बसा, फिर हड्डी, फिर मज्जा और फिर उस के पश्चात् वीर्य्य बनता है। जो लोग इस अतर की रक्षा नहीं करते हैं, वह तरह २ के रोगों यथा पट्ठों की निर्बलता, धातु क्षीणता, प्रमेह, शीघ्र-पतन, सन्तान का न होना, मूत्रातिसार, अण्डकोशों की शिथिलता, मूत्राशय की निर्बलता, वृक्कों की निर्बलता, दृष्टिमान्द्य, कटिशूल, उदासी, आलस्य, दुर्बलता, चित्तभ्रम, और अग्निमान्द्य, निरन्तर कोष्ट बद्धता, प्रतिश्याय, हृदय की निर्बलता, हृदय की धड़कन, यकृत् की निर्बलता, मस्तिष्क की निर्बलता, पक्षाघात, श्वास, वृकद्वयशूल, यकृत् शूल, इत्यादि २ और खराब दशाओं में क्षय रोग, राजयक्ष्मा, अपस्मार, अर्द्धाङ्गवात, दण्डापतानक, प्रमाद, पागलापन आदि ऐसे रोगियों को नष्ट करते हैं, सब से अधिक शोक हम को आजकल के

माता पिताओं

पर है, जो कि जान बूझकर अपनी सन्तान के शिर कुल्हाड़ा मारते हैं, और इस छोटी आयु में उन का विवाह कर देते हैं, जिस से वह सदैव के लिए निकम्मे हो जाते हैं, और जीवन की दौड़ में बहुत पीछे रह जाते हैं, यदि हम वीर्य्य के प्रभावों को लिखें, हस्त मैथुन, बहुमैथुन आदि की खराबियों को लिखें, और व्यभिचार की बुराईयों का चित्र खींचें, तो उस के वास्ते एक भारी पुस्तक चाहिए, यह पुस्तक तो केवल आवश्यक ज्ञान देने के वास्ते है, इसलिए हम मैथुन आदि के विषय में भी प्रथम सुनहरी नियम लिख देते हैं, जिन का स्मरण रखने और जिन पर कार्य्य करने से ब्रह्मचर्य्य का पालन होता है। ब्रह्मचर्य्य हिन्दुओं में उस समय का नाम है जो कि विद्या प्राप्ति के समय होता है, और इस में सिवाय विद्या लाभ के और कोई अभिप्राय नहीं होता है, विवाह इस समय में

कदापि नहीं हो सकता है, परन्तु किसी और तरह भी यदि वीर्य्य निकल जावे, या निकाला जावे, तो शास्त्र लिखते हैं, कि ब्रह्मचारी अपने व्रत से गिर जाता है, मनु महाराज ने इस के अर्थों को और भी विस्तृत किया, उन्होंने लिखा है, कि जो विवाहित मनुष्य भी अपनी स्त्री के पास सन्तान के निमित्त केवल मासिक धर्म से शुद्ध होने के पीछे मास में एक बार जाता है, और गर्भ होजाने पर उस समय से लेकर जब तक बालक दूध पीता है, उस समय तक मैथुन नहीं करता है, वह भी ब्रह्मचारी है। यह आदर्श है और ईश्वर भक्त हैं वह लोग जो इस का पालन करते हैं, परन्तु सर्व साधारण इस के पालक नहीं हो सकते हैं, इस वास्ते हम ऐसे नियम नियत करते हैं, कि यदि उन के भीतर मनुष्य रहे तो वह साधारणतयः रोगी न होवे, हम ने ब्रह्मचर्य्य का शब्द इन अर्थों में लिखा है कि २५ वर्ष या गिरी हुई दशाओं में कम से कम २० वर्ष की आयु तक विवाह न करना, और न किसी अन्य प्रकार से वीर्य्य नष्ट करना, और विवाह के पश्चात् उचित सीमा के भीतर रहना, और तत्सम्बन्धी दूसरे आवश्यक नियमों का ध्यान रखना, और उसी के अनुसार हम इन नियमों का वर्णन करेंगे। स्त्रियों के विषय में केवल इतनी बात का प्रभेद है, कि भारतवर्ष में स्त्रियां १६ वर्ष की आयु में सन्तान उत्पत्ति के योग्य हो जाती हैं, इसलिए उन को १६ वर्ष की आयु तक इस काम में प्रवृत्त नहीं होना चाहिए, और १६ वर्ष की आयु के पश्चात् उन के वास्ते भी वही नियम होंगे, १६ वर्ष की स्त्री का विवाह २५ या कम से कम २० वर्ष के पुरुष से होना चाहिए, और पुरुषों के वास्ते जो मैथुनादि के विषय में लिखेंगे, उस हिसाब से उस से कम आयु स्त्रियों की समझ लेनी चाहिए॥

बाज़े लोगों के विचार हैं, कि स्त्री के भीतर वीर्य्य नहीं है, इस वास्ते उन को कोई हानि नहीं पहुंचती है, जहां तक हमारा तजरुबा है स्त्री को पुरुष से अधिक हानि पहुंचती है, जितना पुरुष इस काम को करते हैं, स्त्रियां नहीं करती हैं, स्त्री के भीतर वीर्य है, जो स्खलित होने के समय निकलता है, उस को चाहे वीर्य्य कहो

या कुछ और, हां यह सच है, कि गर्भ में इस का कोई काम नहीं, परन्तु निर्बलता अवश्य होती है, और इस के सिवाय स्त्री में यह बहुत कम होने से पट्ठों को बहुत अधिक आघात पहुंचता है। इस वास्ते स्त्री को यदि वह भलीभान्ति तृप्ति पावे पुरुष से अधिक आनन्द आता है, वह पट्ठों का आघात सम्पूर्ण प्रधान अङ्गों को निर्बल करता है, जो कहते हैं कि हम ने अधिकता की और हमारी स्त्री को कुछ हानि नहीं हुई, हम सम्पूर्ण शक्ति खो बैठे हैं, उन को मालूम होना चाहिए कि वह स्वयम मुंह काला करते रहे, उन्होंने कभी सोचा भी नहीं कि उन की स्त्री स्खलित होती है या नहीं॥

अतः यह विचार मिथ्या है कि स्त्री को निर्बलता नहीं होती है, जो स्त्रियां इस काम में अधिक फंस जाती हैं, वह भी पुरुषों की तरह रोगिणी हो जाती हैं, शीघ्रपतन होने से बार२ अपनी शक्ति को गंवाती हैं, और वह बहुत शीघ्र पिञ्जर सी रह जाती हैं॥

(१) विदित हो कि मैथुन का प्रभाव प्रत्येक प्रकृति पर एक जैसा नहीं होता है, हम ने ऐसे मनुष्य भी देखे हैं जो चिरकाल तक इतना मैथुन करते रहे कि जो सर्व साधारण के लिए अत्यन्त अधिक है, दूसरी ओर ऐसे मनुष्य हैं कि अपनी स्वास्थ्य की अवस्था में भी वह सप्ताह में दो बार भी यदि कुछ काल तक करते रहें तो नपुंसकता के लक्षण प्रगट होने लगते हैं। पुस्तक "काम वरति शास्त्र" में इस प्रकार के पत्रों को अङ्कित करूंगा। एक मनुष्य के विषय में मुझे स्मरण है कि वह प्रति दिन इस क्रिया को चिरकाल तक करता रहा, और जब उस को अवसर न मिलता तब वह हस्त मैथुन से वीर्य्य को निकालता था, और अब जब मेरे पास इलाज को आया तो अभी तक उस का कथन था कि उस के पुरुषार्थ में कोई बहुत कमी नहीं है, वह अब भी भलीभान्ति कार्य्यकर सक्ता है, परन्तु स्तम्भन बहुत कम हो गया है, शरीर दुर्बल होता जाता है, मैं कहता हूं कि साधारण मनुष्य यदि इतना मैथुन करता, तो सदैव के लिए नपुंसक हो जाता, अस्तु सच पूछो तो मैथुन की सीमा हर

कोई स्वयम् नियत कर सकता है, प्रायः वैद्यों की सम्मति यह हुई है कि उचित मैथुन वह है कि बिना इस प्रकार के ध्यान के और बिना चुम्बन वा स्पर्श आदि के उत्तेजना होवे, दूसरी बात यह है कि वह मैथुन जिसके थोड़ी देर के पश्चात् कोई निर्बलता, आलस्य, शरीर का भारीपन, सिर का भारीपन, आदि न हो, प्रत्युत चित्त प्रसन्न हो, वैसे ही मालूम हो जैसे पहिले था, प्रकृति के अनुकूल है। अतः जितने काल के पीछे ऐसा हो वह अन्तर एक मनुष्य अपने लिए नियत कर सक्ता है॥

२—पुरुषार्थ के न्यूनाधिकता के कारण इस समय तक बहुत से वर्णन किये गये हैं,मस्तिष्क विद्या के पण्डितों का कथन है,कि मस्तिष्क के भीतर उस कोष्ठक की न्यूनाधिकता इस का कारण है, देशीय वैद्य कहते हैं प्रकृति भेद इसका कारण है। एवम् वह लिखते हैं कि रक्तज (गरम स्निग्ध) पित्त प्रकृति वाला मनुष्य इस काम को सब से अधिक कर सक्ता है, पित्तज (गरम रुक्ष) प्रकृति वाला उस से कम शीतल स्निग्ध (कफज) प्रकृति वाला उस से कम, और शीतल शुष्क (वातज) प्रकृति वाला उस से भी कम कर सक्ता है, उष्ण स्निग्ध प्रकृति वाले के लिए जो साधारण है, शीतल शुष्क प्रकृति वाले के लिए वह अधिकता हो सक्ती है, ४ प्रकार की स्त्रियां और ४ प्रकार के पुरुष,काम-शास्त्र वालों ने वर्णन किये हैं,अश्व जाति का पुरुष सब से अधिक कामी होता है, परन्तु यदि वह शीतल प्रकृति का हो तो पुरुषार्थ कम हो जावेगा, शशा जाति का पुरुष शीतल प्रकृति का हो तो वह आधा नपुंसक समझा जाता है, ऐसे ही स्त्रियों के विषय में समझें, सङ्खिनी उष्ण स्निग्ध प्रकृति की ईश्वर किसी के पल्ले न डाले॥

३—प्रकृति का ध्यान रखकर साधारणरूप से प्रत्येक मनुष्य के वास्ते निम्न लिखित सीमा नियत की जा सक्ती है, जो लोग रोगी हैं, या वीर्य्य सम्बन्धी कोई रोग रखते हैं, या शारीरिक

निर्बलता में ग्रस्त हैं, उन को वैद्य की आज्ञानुसार इस काम को बहुत ही कम करना चाहिए, यह बातें उन मनुष्यों के वास्ते हैं, जो साधारणतः स्वस्थ समझे जाते हैं, और वह बहुत थोड़े हैं। जो इस से भी जितना कम कर सकें उत्तम है। स्वास्थ्य स्थिर रखने का विचार है तो पालन करो, वीर्य के मूल्य को जानना चाहा तो हमारी "पुस्तक वीर्य्य" मूल्य ।=)॥ मंगवाकर पढ़ो ॥

२० वर्ष से ३० वर्ष की आयु तक—उष्ण स्निग्ध (रक्तज) प्रकृति वाले को सप्ताह में तीन चार बार, पित्त प्रकृति वाले को दो तीन बार, कफ प्रकृति वाले को एक दो बार, और वातज प्रकृति वाले को १ बार इस कार्य्य में प्रवृत्त होना चाहिए ॥

३० से ४० वर्ष तक—रक्तज प्रकृति वाले को सप्ताह में दो तीन बार, पित्त प्रकृति वाले को एक दो बार, कफ प्रकृति वाले को एक बार और शीतल वातज प्रकृति वाले को पक्ष में एक बार ॥

४० से ५० वर्ष तक—रक्तज प्रकृति वाले को सप्ताह में १—२ बार, पित्त प्रकृति वालों को सप्ताह दो सप्ताह में एक बार, कफ प्रकृति को २ सप्ताह में १ बार और वात प्रकृति वाले को मास में १ बार ॥

५० से ६० वर्ष तक—उष्ण स्निग्ध प्रकृति वाले को मास में दो बार, पित्त प्रकृति वाले को मास में १ बार, कफ प्रकृति वाले को प्रति ३ सप्ताह पीछे, और वातज प्रकृति वाले को १॥ मास में एक बार करना चाहिए ॥

६० वर्ष के पीछे मैथुन को सर्वथा त्याग करना चाहिए वा कई मासों में कभी एक बार जब खूब उत्तेजना होवे ॥

(४) मैथुन से अभिप्राय अपनी शक्ति को ही गंवा देना नहीं है, वरन् अपनी स्त्री को भी प्रसन्न करना चाहिए. ८० प्रति सैंकड़ा लोग यह जानने की भी चेष्टा नहीं किया करते, कि उनकी स्त्री भी प्रसन्न

हुई है या नहीं, वह कहते हैं कि स्त्रियां तो मुख से कुछ भी नहीं कहतीं हैं। तुम ने उन को विषय भोग की मशीन बना रक्खा है, यदि तुम उन को सच्चा जोड़ीदार बनाओ तो वह सब कुछ मुख से कहेंगी, यदि तुम और वह एक ही हैं, तो फिर अपने आप से कोई बात कौन छिपा सकता है, असली प्रेम और प्रीति कभी उत्पन्न करो, और फिर तुम को मालूम होगा कि गृहस्थ स्वर्ग है, हम अधिक सविस्तर इस बात को इस पुस्तक में जो सर्वसाधारण के लिए लिखी जाती है, नहीं लिख सकते हैं, यह बातें "पुस्तक काम व रति शास्त्र" में आवेंगी। जो चाहें पश्चात्ताप कर सकते हैं। हम यहां केवल इतना लिखना चाहते हैं, कि यदि लगभग एक ही शक्ति के स्त्री पुरुष लिए जावें, तो स्वभावतः यह होता है, कि स्त्री पुरुष की अपेक्षा देर से प्रसन्न होती है, अस्तु जब तक पुरुष चतुर न हो अपने आप को वश में न रखता हो, स्त्री के काम को खूब अच्छी तरह तेज न करे, कभी कृतकार्य्य नहीं हो सकता है, सन्मुख आने वाली आवश्यक बातों को जब तक वह नहीं जानता है, वह असल खुशी घर में नहीं ला सकता है, जो स्त्रियों का ख्याल करने के बिना जब जी चाहे केवल अपना मुख काला करते हैं, उन की स्त्रियां उन से अप्रसन्न रहती हैं, और नाना प्रकार के रोगों में ग्रस्त रहती हैं, या हो सकता है कि वह अपने सतीत्व को खो बैठें, और यदि तुम उन से हृदय की बात नहीं पूछते हो, तो वह किसी और को बतलाने पर लाचार होंगी॥

(५) ऋतु के विचार से भी मैथुन में न्यूनाधिकता होसकती है, बसन्त ऋतु उत्तम ऋतु है। ग्रीष्म ऋतु व वर्षा ऋतु में बहुत कम मैथुन करना चाहिए, वैद्यक ग्रन्थों में जहां जवान स्वस्थ पुरुष के वास्ते सप्ताह में दो बार की आज्ञा है, वहां ग्रीष्म ऋतु में उन्हीं के लिए सप्ताह में १ बार लिखा है, इस से अनुमान कर लें॥

(६) बहुमैथुन की बहुत हानियां हैं, हज़ार कोई स्वास्थ्य

सम्बन्धी नियमों का पालन करे, जब तक शरीर का राजा भीतर नहीं है, शरीर स्वस्थ नहीं रह सकता है, वीर्य्य शरीर का राजा है, वीर्य्य बल है, वीर्य्य जीवन शक्ति है, वीर्य्य की कमी बुढ़ापा है, और बल का नाश हो जाना ही मृत्यु है ॥

मुफ़र्रहउलक़ुलूब में लिखा है:-कि बहु मैथुन सब से अधिक हानिकारक है, और यह २ खराबियां उत्पन्न होती हैं :—

पट्ठों की निर्बलता, दृष्टि मांद्य, प्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, कटिशूल, धड़का, मस्तिष्क की निर्बलता, यकृतशूल, अपाचन, कृशता, मूत्रातिसार, निःसन्तानता, धातुतारल्य, कुरूपता, मुरदहपन, नेत्रों में अशोभा, प्रत्येक काम से उकताना, बात करने को जी न चाहना, नेत्र निस्तेजता, शिरःशूल, प्रतिश्याय, मूत्राशय की निर्बलता, यकृत् की निर्बलता, हृदय की निर्बलता; स्मरणशक्ति नाश इत्यादि ॥

(७) मैथुन के अतिरिक्त अपने वीर्य्य को किसी अन्य उपाय से नष्ट करना, एक विश्वव्यापी दोष है, और संसार में इस से अधिक मनुष्य की शक्ति को घुन की तरह खाने वाली और कोई वस्तु न होगी, इस का अभ्यासी किसी दूसरे की आवश्यकता न होने के कारण अधिकता का दोषी हो जाता है, और हम को बीसियों दृष्टान्त मालूम हैं, जो ६-७ बार दैनिक तक इस को करते रहे, और फिर सारी आयु रोते रहे, अपने पांव कुल्हाड़ी मारने का दृष्टान्त पूरा २ उन पर ठीक आता है, इस की हानियां सविस्तर रूप से लगभग ५० पृष्ठ में पुस्तक "काम व रति शास्त्र" में वर्णन होंगी, यहां एक डाक्टर मिल्लर की सम्मति का सारांश लिखा जाता है, डाक्टर साहिब लिखते हैं, कि हस्तमैथुन से निम्न लिखित खराबियां होती हैं :—

जननेन्द्रिय की खराबियां-अण्डकोश लटक जाते हैं, और बाज़ समय उन में पीड़ा होती है। ......में एक प्रकार की सरसराहट अनुभव होती है, उत्तेजना कम होती है, स्राव जल्दी होता

है,........आनन्द नहीं मिलता, स्वप्नदोष, प्रमेह, नपुंसकता, प्रथम तो उत्तेजना होती ही नहीं, हो तो मैथुन से पहिले ही या आरम्भ करते ही वीर्य्य पात हो कर लज्जित होना पड़ता है ॥

आमाशय की ख़राबियां—कब्ज होती है, कभी पेचिश भी आरम्भ होती है, स्मरण रहे, कि इस कब्ज का इलाज रेचकौषधियों से न करना चाहिए, यदि आवश्यकता हो तो रेचक वटी भी दें, परन्तु अधिकतर व्यायाम करना, असली कारण को दूर करना, पौष्टिक औषधियां खाना, फलों का अधिक सेवन करना, इस का इलाज है ॥

मूत्राशय की ख़राबियां—फिर मूत्राशय की निर्बलता आरम्भ होती है, मूत्र बारम्बार आना आरम्भ हो जाता है, रुकावट कम होती है, वृक्कद्वय रोग, प्रमेह, या ब्राइट-डिज़ीज़ आरम्भ होसकती है । क्षुधा कम हो जाती है, भुस डकार, यकृत की निर्बलता, धड़का; जलन, बदहज़मी, दान्तों की निर्बलता, पलित रोग, बाल झड़; प्रतिश्याय, कुरूपता, नेत्र धंसे हुए, उन्माद, अन्तिम क्षई होकर मृत्यु हो जाती है ॥

पृष्ठ वंश रोग—निचले भाग में शूल, कटिशूल, टाङ्गों की निर्बलता, बाज़ समय निचले भाग का अर्द्धाङ्ग वात हो जाता है, डाक्टर साहिब लिखते हैं, कि अपस्मार और मूर्च्छा के रोगी प्रायः हस्तकार ही हुआ करते हैं । एक बार एक बालक को स्कूल में मृगी हो गई, उस के माता पिता इस का कारण परिश्रम समझते थे, परन्तु मैंने ध्यान रखना आरम्भ किया, और उसे पकड़ा, बावजूद समझाने के भी वह रुक नहीं सका, और पागल खाना में जाकर मरा ॥

मस्तिष्क आदि की ख़राबियां—मस्तिष्क निर्बल, परेशान, प्रतिक्षण बुरे विचार में रहना, एक जगह जम न सकना, अपने

आप को वश में न रख सकना, दृष्टि मान्द्य, अथवा शक्ति मान्द्य, सर्व अनुभव शक्तियां हीन, स्वर शक्ति हीन, विचार दुष्ट, कानों में सांय २, स्वभाव चिड़चिड़ा, शारीरिक और मानसिक निर्बलता हो जाती है, और फिर प्रलोभनों का शीघ्र ही दास बन जाता है, फिर पागल होजाता है, और बाज़ समय आत्म-घात कर लेता है ॥

(७) एक संस्कृत श्लोक का अनुवाद है, कि जो बहुत खाना खाये हो, या अभी २ खाना खाया हो, व्यायाम किया हो, हिम्मत हारी हो, प्यासा हो, रोगी हो, सच्ची उत्तेजना न हो, वह पुरुष मैथुन के अयोग्य है, क्योंकि निर्बल, प्यासा, भूखा और व्यायाम या परिश्रम करके जो मैथुन करे, तो वात प्रकुपित्त होता है। ऐसे ही रोगी को भोग करने से उस का रोग बढ़ जाता है, और मूर्च्छा तथा मृत्यु तक नौबत पहुंच जाती है । दूसरी जगह लिखा है कि भूखा, शोक ग्रस्त, प्यासा, निर्बल मनुष्य मैथुन करे तो या मध्यान्ह को मैथुन किया जावे तो वीर्य घटता है, और वातज रोग बढ़ते हैं, निर्बल रोगी मनुष्य के मैथुन करने से शूल, प्लीहा, मूर्च्छा, आलस्य आदि होते हैं ॥

(८) एक युनानी पुस्तक में निम्न लिखित स्त्रियों के साथ मैथुन करना वर्जित लिखा है :—

(क) वृद्धा—प्रायः चिकित्सकों का विचार है कि यदि पुरुष को सब से अधिक निर्बल करने वाला कोई मैथुन है तो वह बूढ़ी स्त्री के साथ है, और प्रायः तत्ववेत्ता तो यह कहते हैं कि बूढ़ी स्त्री तो दूर रही अपने से बड़ी आयु वाली स्त्री भी विष है ॥

(ख) कन्या–बहुत छोटी आयु की लड़कियों से जो ज़बरदस्ती मुंह काला करते हैं, या उन को किसी लालच आदि से अपने वश में करते हैं उन्हें मनुष्य समाज से पृथक् कर देना चाहिए, समझ नहीं आती कि जब दूसरी ओर से घृणा होती है, तो इन को टक्करें मारने से क्या हाथ आता है ॥

(ग) रजस्वला— हम ने ऐसे रोगियों की चिकित्सा की है, जो रजस्वला से मैथुन करके सोज़ाक, दिमाग़ी गर्मी, शीघ्र-पतन, और किसी समय निर्बलता आदि में ग्रस्त हुए, एक अमरीकिन लेडी का हम ने एक वार मज़मून पढ़ा कि रजस्वला से मैथुन करने से सन्तान होती है, हमारे लोगों को इन विलायती आदमियों की बातों में नहीं जाना चाहिए। यह थियूरियां ही बड़े सुन्दर रूप में प्रकाशित कर देते हैं, जो परीक्षा वा निरीक्षण से मिथ्या सिद्ध होती हैं, घृणा भी कोई वस्तु है ॥

(घ) कुरूपा-कुरूपा स्त्री वह है जो चित्त को न भावे, और कोई कुरूपा का लक्षण नहीं है, हार्दिक रुचि न होने से निर्बलता होती है ॥

(ङ) रोगिणी स्त्री-विशेषकर यदि वह गर्भाशय के फोड़े रसोली, श्वेत प्रदर, उपदंश, सोज़ाक, क्षय आदि रोगों में ग्रस्त हो।

(च) व्यभिचारिणी स्त्री—इस के साथ सम्बन्ध करने की हानियां सब को मालूम हैं मान, प्रतिष्ठा, धन, दौलत, सुन्दरता सब दे देते हैं ॥

(छ) गर्भिणी स्त्री—गर्भिणी स्त्री से मैथुन स्त्री पुरुष दोनों के लिए हानि-कारक है, पुरुषों को भी पित्तज मूत्राघात या मूत्राशय की गर्मी आदि हो सकती है, सुश्रुत में लिखा है कि पहिले दो मास फिर सातवें मास के पीछे तो कदापि इस काम को नहीं करना चाहिए ॥

(ज) वियोगिनी—वियोगिनी स्त्री से अर्थात् जो स्त्री देर तक पति से पृथक रहे, उस के भीतर बहुत से हानि कारक मवाद जमा होजाते हैं, पति को यकदम प्रवृत्त नहीं होना चाहिए, उस के वास्ते कई यत्न करने होंगे ॥

(झ) दुष्ट स्वाभावा स्त्री या जिस का रोब अपने ऊपर हो,

या अपने धन आदि की, या अपने माता पिता के ऐश्वर्य्य की डींगें मारती रहे, या प्रेम करने पर भी पुरुष की इच्छा न करे, जिस स्त्री के भीतर अण्डकोष आदि न होने से पुरुष की सर्वथा चाह न हो ऐसी स्त्री से यथासम्भव मैथुन न करे ॥

(ञ) कामी—बहुत कामी स्त्री से मैथुन वर्जित है, वह पुरुष को बारबार की तकरार से निर्बल और नपुंसक करती है ॥ यही संक्षिप्त वर्णन मैथुन के अयोग्य स्त्री पुरुषों का पर्य्याप्त है। यह बातें सविस्तर पुस्तक काम व रति शास्त्र में वर्णन होंगी ॥

(ट) मैथुन करने का समय मैथुन उस समय करना चाहिए जब कि इच्छा सच्ची हो, और इच्छा को अपने आप यत्न करके उत्पन्न न किया गया हो, खाली पेट या पेट भरे होने के समय सर्वथा वर्जित है, जिस की हानियां पहिले बता चुके हैं, इस विचार से साधारण समय ११ बजे रात्रि से २ बजे रात्रि तक का ठहरता है। गर्मी, सर्दी, खुश्की, तरी का भी ध्यान रखना उचित है. हर्ष और आनन्द होना चाहिए, दुःख, शोक, थकावट में नहीं होना चाहिए, दिमागी परिश्रम करने वालों को परिश्रम के पश्चात् आराम कर लेना चाहिए, अजीर्ण, विषूचिका, ज्वर, शोक, क्रोध, आदि में भी वर्जित है ॥

(ठ) विशेष समय के वास्ते संस्कृत के कुछ श्लोकों का अनुवाद दिया जाता है :—

सन्तान की इच्छा रखने वालों को गर्भाधान से पहिले क्या करना चाहिये ?

पुरुष सायं को शरीर पर घृत की मालिश करके सुगन्धियुक्त पानी (पानी में दारचीनी, केशर, आदि सुगन्धित वस्तुएं डाल कर उन को उबाल कर ठण्डा किया जावे, यह सुगन्धि युक्त पानी है, यदि ऐसा न कर सकें तो साधारण पानी) से स्नान करके दूध

चावल, घृत आदि नरम, लघु, पौष्टिक पदार्थ खावें, और स्त्री सायं को अपने शरीर पर सुगन्धित तैल की मालिश करके स्नान करे, और तिल, उड़द आदि वस्तुएं खावें ॥

दोनों स्त्री पुरुष जिन में किसी प्रकार का कोई रोग नहीं है, जो एक दूसरे के साथ प्रेम और अनुराग रखते हैं, और एक दूसरे को देख कर ही आनन्द हो जाते हैं, जिन के शरीर से सुगन्धि आ रही है, जिन्होंने अतर, फुलेल आदि लगाया हुआ है, जिन के हृदय प्रसन्न हैं, जिन्होंने बल के बढ़ाने वाली औषधियां व घृत आदि का सेवन किया है, जो पुष्पों की माला डाले हुए हैं, जो पान चबा रहे हैं, झाड़, फानूस, खिलौने, तसवीरें, परदे आदि से सज्जे हुए सुगन्धित कमरे में ऐसी चारपाई पर जो टूटी हुई न हो, और न जिस के टूटने का भय हो, जिस में खटमल पिस्सू आदि न हों, जिस पर बैठने से चित्त प्रसन्न हो, जिस पर अच्छी सेज बिछी हुई हो, जो अच्छी तरह से कसी हुई हो, ऐसी चारपाई पर जावें, पुरुष अपना दहिना पांव पहिले रक्खे, और स्त्री बायां पैर पहिले चारपाई पर रक्खे और हंसी, खेल में प्रवृत्त हों, यह केवल संस्कृत के श्लोकों का अनुवाद मैंने दिया है, और यह पर्य्याप्त मालूम होता है ॥

अब हम आगे चलते हैं ॥

ब्रह्मचर्य्य रक्षा विषयक एक विशेष नियम ॥

ब्रह्मचर्य्य की उत्तमता जब लोगों को समझाई जावे, मान जाते हैं, परन्तु प्रायः लोग कहा करते हैं, मन वश में नहीं रहता है, जब भूत सिर पर सवार होता है व्यभिचार या हस्तमैथुन की ओर झुका देता है। जब काम ज़ोर करता है, काम वासनाएं बुरे मार्ग पर लेजा रही होती हैं, उस समय क्या करें ? मैं अभी वर्णन करूंगा कि यदि मन को प्रारम्भ में हटा दिया जावे तो उस कठिनता तक नौबत नहीं पहुंचती है, तो भी यदि यह दशा आवे तो

क्या करना चाहिए ? बहुत से विद्यार्थी हैं, जो सुनते या देखते २ इन प्रभावों में आ जाते हैं, और गृहस्थी व ऐसे लोग भी जिन को व्यभिचारी नहीं कहा जाता है, जब कभी ज़रा देर तक अकेले रहें गिर जाते हैं, और मन उस समय कहा नहीं मानता है। इस अवसर के वास्ते सृष्टि के हितकारियों ने सदैव कोई न कोई यत्न निकाला है, बाज़ों का विचार है कि इस समय एकान्त से उठ कर सभ्य लोगों में चला जावे, ठण्डे पानी का गिलास पीवे, और अपने श्वास जो निकल रहे हैं, उन को गिनना आरम्भ कर दे। मैं कहता हूं, कि किसी मनुष्य पर पूर्णतया काम सवार हो, परन्तु उस को पता लग जावे कि उस का पुत्र मर गया है, या उस को पता लगे कि उस की रान में प्लेग की गिलटी निकल आई है, तो फिर काम कहां जाता है ? मन की एक विशेष दशा इस प्रकार की होती है, जिस में काम रह नहीं सकता है, और प्रत्येक मनुष्य के जीवन में ऐसे अवसर आते हैं, जब कि उस का मन संसार से उपराम हो कर ईश्वर की भक्ति का ही विचार कर रहा हो, किसी प्यारे की मृत्यु पर लोग श्मशान या कब्रस्तान में जाते हैं, तो मन की एक विशेष अवस्था होती है, और प्रिय की मृत्यु की अन्तिम आकृति बाजे समय हृदय के भीतर घर कर जाती है, ज्यों ही वह याद आती है संसार की अस्थिरता याद आती है, बाजे समय किसी प्यारे को प्राण त्यागते तड़पते हुए देख कर अपना परिणाम याद आता है, और मनुष्य कांप जाता है, बाजे समय मनुष्य स्वयं किसी मुसीबत में पड़ता है, दुःख उठाता है, सन्तान के दुःख देखता है, और वह दुःखी हो कर ईश्वर के दरबार में रो २ कर प्रार्थनायें करता है, और अपने किए हुए पापों पर पश्चात्ताप करता है, ऐसी अवस्थायें जब हों उस समय मन की दशा क्या थी। उस घटना सहित अपनी नोटबुकादि पर लिखते जावें, दो चार घटनायें प्रत्येक मनुष्य के जीवन में निकल आयेंगी, जब कभी मन विवश होवे या अनुचित दृष्टि किसी पर डाले, या किसी बुरी जगह जाने के लिए विवश करे, उस समय उस नोटबुक को निकालो और उन

घटनाओं को भलीभान्ति स्मरण करो, आप इस दुष्कर्म से बच जावेंगे, यह उपाय यदि हृदय से किया जावे, आप के भीतर पापों से बचने की इच्छा हो तो ६० प्रति सैंकड़ा लाभ ही होता है, मैंने अपने व्याख्यानों और प्राईवेट वार्तालाप में जब अवसर मिला इस की शिक्षा दी और लोगों ने पसन्द भी किया है ॥

निम्न लिखित विचार एक बार हम ने देशोपकारक पत्र में लिखे थे:—

"क्या कामवासना को रोकना संभव है ?"

यह एक प्रश्न है जिस पर तत्ववेत्ताओं की विविध सम्मतियां हैं, प्रायः लोगों की यह सम्मति है कि काम वासना का वश में रहना असम्भव है, इस वास्ते विवाह करना आवश्यक है, इसी विचार से बूढ़े तक विवाह कर लेते हैं ॥

इङ्गलिस्तान के पादरी के वास्ते जब अविवाहित रहना आवश्यक होता था, उस समय के तजरबे यही बतलाते हैं, कि अविवाहित रहना लगभग असम्भव है, बहुत प्रकार की अनुचित क्रियाएं इन लोगों से हुआ करती थीं, सम्भव असम्भव के प्रश्न को एक ओर रख कर इस बात के मानने में किसी को इन्कार नहीं है, कि अत्यन्त कठिन अवश्य है । जब यह बात लिखी जाती है, तो खयाल रखना चाहिए कि उमर का मुकाबला है, लोग जब २ इस बात को पढ़ते हैं, अपने ऊपर घटा लेते हैं, यदि उन को एक मास ही अकेले रहना हो, यह कहते हैं अजी ! बड़े २ विद्वानों की सम्मति है कि अकेले रहना असम्भव है, काम का रोकना असम्भव है, और इस भाव को हृदय के भीतर रख कर बहुत शीघ्र गिर जाते हैं मुझे केवल आज एक विशेष बात आप को बतलानी है और वह यह है, कि कामवासना सम्बन्धी जो लोगों की साधारण सम्मति है, वह सर्वथा मिथ्या है, कि काम वश में नहीं होता, इस वास्ते एक वर्ष भी किसी युवा पुरुष को अवसर हो तो उस के वास्ते असम्भव हो जाता है, वास्तव में लोग अन्दाजा उस समय का करते हैं जब कि अन्दाजा करना नहीं चाहिए ॥

विचारों का प्रभाव जितना कामवासना पर होता है, कदाचित ही किसी वस्तु पर होता हो, विषय के विचार जब धीरे २ मस्तिष्क में आते हैं, उन का प्रभाव पट्ठों के द्वारा लिङ्गेन्द्रिय में उत्तेजना उत्पन्न करता है, वह उत्तेजना लगातार मस्तिष्क के भीतर जोश पैदा करने वाली है, जिस का परिणाम यह होता है, कि वह उस को और भड़काती है, इस का प्रभाव फिर लिङ्गेन्द्रिय तक जाता है, और बढ़ते २ ऐसी दशा आ पहुंचती है कि मनुष्य विवश हो जाता है, उस की बुद्धि ठिकाने नहीं रहती युक्ति काम नहीं देती है, उस को बस एक खयाल होता है कि वह विषय करे, वासनाओं को पूरा करे इस दशा का विचार करके लोग कहते हैं कि काम वश में नहीं हो सकता है ॥

सोचने का स्थान है

कि ज्वाला मुखी अर्थात् आग्नेय पर्वत (आतश फशां पहाड़) को फूटने से उस समय यदि कोई उद्योग करे जब कि वह उबल कर जल चुका हो, तो वह कैसे रुक सकता है, या जब आग्नेय गिरि फूट कर लावा निकलना आरम्भ हो जावे कौन उस को धकेल कर फिर भीतर प्रविष्ट कर सकता है । कल्पना करो एक नहर है या नदी है, जिस में एक मनुष्य नौका चला रहा है, आगे नीची जगह है जहां बड़े जोर से पानी गिर रहा है, अब यदि कोई गिरने से बचना चाहे तो सहज में बच सकता है, उस को उस भाग से दूर रहना चाहिए, उस को लोग मूर्ख कहेंगे जो गिरने के स्थान पर पहुंच कर जोर से चप्पू लगा कर बचना चाहे, वहां चप्पू व्यर्थ होते हैं,ऐसेही जब विचारों को बढ़ाते हुए ऐसे स्थान पर मनुष्य पहुंच जाता है, तो उस का बचना कठिन होता है, यदि विचारों को पैदा न होने दिया जावे तो बहुत कम उद्योग करना पड़ता है । प्रायः आप ने सुना होगा कि अमुक मनुष्य बहुत नेक था, वर्षों तक कोई उस की ओर अङ्गुली न कर सका, परन्तु वह इकदम गिर गया, होता केवल यह है, कि किसी बुरी पुस्तक के पढ़ने से, बुरे लोगों से बुरी बातें सुनने से, लोगों को खराबियां

करते देखने और सुनने से, और ऐसी ही और बातों से एक बार विचारों की रौ उत्पन्न होजाती है, उस को रोका नहीं जाता है, और वह कठिनता से रुक जाती है। मुझे एक विधवा स्त्री के विषय में मालूम है जो कि ३ वर्षों के पीछे विधवा हो गई थी, और उस ने ३० वर्ष तक बहुत उत्तमता से निभाया, सब लोग उस की प्रशंसा करते थे, परन्तु बुढ़ापे में आकर जब कि कोई सन्देह भी नहीं हो सकता था गिर गई, यदि काम रोकना कठिन था तो युवावस्था में अधिक कठिन होना चाहिए था, बात यह है कि केवल विचारों की लहर उत्पन्न न हुई थी। विचार एक काम एक दिन में नहीं करते। पहिले थोड़ा विचार उत्पन्न हुआ, उस को विवेक रोकता है, मन को बुरा भला कहता है, समय बीतता जाता है, यदि मनुष्य इस समय दूसरी ओर लग जावे, धार्मिक पुस्तकों का पाठ करे, और ईश्वर का स्मरण करे, अपनी नाशवान् आयु का विचार करे, अपनी अवस्था पर विचार करे, और काम धन्धे में लग जावे, और कई दिन इस प्रकार बीत जावें, तो विचार और होता जाता है, अन्यथा फुरसत के समय तुरन्त मन इसी विचार को उपस्थित करता है, इसी प्रकार से चिरकाल तक लड़ाई रहती है, और इसी क्रम से जो पीछे वर्णन हुआ अन्तिम विवेक पर अधिकार पा लेता है, और उस समय को देख कर लोग कहते हैं, काम वश में नहीं होता॥

मित्रो! यदि ठीक रहने का विचार है, तो अपने भावों को, अपने विचारों को ठीक बनाओ॥

एक और बात॥

स्वास्थ्य के साधारण नियम जिन का आगे वर्णन होगा वे सब वीर्य रक्षा के हेतु हैं, यथा व्यायाम करना, सादा आहार खाना इत्यादि, तो भी यहां हम केवल थोड़े शब्दों में उन नियमों का वर्णन करते हैं, जिन पर चलने से मनुष्य के विचार प्रायः विषय वासनाओं की ओर नहीं जाते हैं। इस बात में बड़ा नियम यह है,

कि मनुष्य जितना सादा रहता है उतना ही वह इन विचारों से दूर रहता है। विद्यार्थियों को इन नियमों को अधिक पालन करना चाहिए, क्योंकि उन की यदि यह रुचि बढ़ गई तो उस के पूरा करने का कोई उपाय नहीं है। कहीं वह लोक परलोक से गंवाने वाले व्यसनों में न फंस जावें॥

(१) मनुष्य मन की शक्ति से जो चाहे कर सकता है, सब से पहिले तुम को मन के भीतर दृढ़ रूप से यह फैसला करना चाहिए कि अमुक काम नहीं किया जावेगा, मन से प्रतिज्ञा करो, और कभी प्रतिज्ञा भङ्ग न होने दो॥

(२) आहार सर्वथा सादा होना चाहिए। जिन का विवाह नहीं हुआ है, वह मांस व अगडे कदापि न खावें, प्याज व लहसन भी हानिकारक हैं। चाय का व्यसन भी न डालना ही उत्तम है, तम्बाकू खाना, उस की नसवार लेना या पीना सब प्रकार से हानि कारक है, मक्खन दूध मलाई आदि की आज्ञा है, परन्तु जिन को पच सके; बहुत अधिक भी न खावें, बार २ खाते रहना भी ठीक नहीं है॥

(३) कोष्ठबद्धता कभी नहीं होनी चाहिए, यदि हो तो उस की चिकित्सा करो, कोष्ठबद्धता होने से मनुष्य निर्बल हो जाता है, परन्तु पहिले पहिल वीर्याशय पर भार पड़ने से उस में उत्तेजना हो कर काम वासना भड़कती है, और फिर कोष्ठबद्धता से शुक्रमेह भी हो जाता है॥

कोष्ठबद्धता की औषधि बहुत बढ़िया हो, आन्तों के निर्बल करने वाली न हो, या औषधियों की अपेक्षा वस्ति कर्म्म उत्तम है॥

(४) ऊष्ण दुग्ध रात को सोते समय न पीना चाहिए, विशेष कर उन लोगों को जिन को स्वप्नदोष का रोग हो, इस से स्वप्नदोष का भय रहता है, बाज लोगों को पानी या चाय कोई भी चीज़ सोते समय पीने से स्वप्नदोष हो जाता है। भोजन के पीछे तुरन्त नहीं सोना चाहिए, वरन एक दो घण्टे का अन्तर होना चाहिए॥

(५) पीठ के बल सोने से भी स्वप्नदोष का भय रहता है। करवट पर सोना चाहिए। जिन को पीठ के बल सोने का अभ्यास है, वह एक खाली रील या ऐसी कोई वस्तु ले कर कटि पर बांध दिया करें जब पीठ के बल होंगे चुभेगी, इस वास्ते करवट पर ही रहेंगे ॥

(६) जिन को अधिक देर तक मैथुन करने का अवसर नहीं होता है, वह प्रायः ठण्डे पानी में थोड़ी देर इन्द्री को भिगो दिया करें, या ठण्डे पानी की धार थोड़ी देर डाला करें, तो कामवासना कम भड़कती है, और स्वप्नदोष नहीं होता है। परन्तु इस के पीछे थोड़ा सा व्यायाम अवश्य करना चाहिए, हस्तकार जिन की नसें निर्बल हैं, वह शीतल पानी थोड़ा डालें। और व्यायाम अवश्य करें ॥

(७) व्यायाम के विना तो अधिक काल तक ब्रह्मचारी रहना असम्भव है, व्यायाम से बहुत ही लाभ है, रुधिर बहुत सा तुम्हारे अङ्गों के भीतर खर्च होता है, और शरीर को दृढ़ करता है, जिस का वीर्य बनकर बाहिर निकल जाना था, वह शरीर के भीतर ही रहता है, और इस से बढ़ कर यह भी लाभ है, कि जो वीर्य बन जावे तो व्यायाम से फिर शरीर के भीतर शोषण होकर शरीर और हड्डियों को दृढ़ करेगा, अर्थात् जिस का निकलने का अवसर नहीं वह व्यर्थ नहीं निकलेगा। वरन् व्यायाम के द्वारा शरीर का आहार बन जाएगा, अतः व्यायाम को कभी नहीं छोड़ना चाहिए और खूब करना चाहिए ॥

(८) अधिक सोने वालों के स्वप्नदोष अधिक होता है, स्वप्नदोष होता ही उस समय है जब कि गाढ़ निद्रा न हो, स्वप्न की अवस्था हो। बिस्तरे पर जब जावो कि तुम को बहुत करवटें न लेनी पड़ें, व्यायामी और मिहनती काम करनेवाले मनुष्य का शरीर थका हुआ होता है, और उसे निद्रा बहुत आती है, बाजों को प्रातःकाल ही जाग आती है, वह समझते हैं कि अभी तो कोई नहीं उठा वह फिर सोने का यत्न करते हैं, प्रायः इसी घण्टा के भीतर ही स्वप्नदोष होता है, इस से बचना चाहिए ॥

(९) विस्तरा बहुत मुलायम और गुदगुदा भोगी जनों के वास्ते है, तुम बचे रहो और बिना आवश्यकता के उस पर न लेटो, ६ घण्टे सोना पर्य्याप्त है ॥

(१०) दिन के समय अपने काम काज में तन मन से प्रवृत्त रहना सम्पूर्ण बुरे विचारों से दूर रखना है, मन एक ओर लगा हुआ दूसरी ओर नहीं जाता है, बेकार मन बुराइयां सोचता है ॥

(११) जब चार मित्रों में बैठो तो स्त्रियों की बातें या खराब लोगों की बातें न करो, बाज़ लोग हम ने इस तरह खराब होते देखे, कि बातें सुन २ कर ख्याल आता है कि यह लोग कैसी मौजें करते हैं, हम भी मौज उड़ावें । मनु महाराज जी ने तो ब्रह्मचारियों के वास्ते स्त्री को देखना, स्त्री को छूना, स्त्री से बात चीत करना, स्त्रियों की सुन्दरता आदि के वृत्तान्त पढ़ना, स्त्री का हृदय में चिन्तन करना, स्त्री के साथ एकान्त में बैठना, स्त्रियों के विषय में मित्रों के साथ बातचीत करना इत्यादि २ एक प्रकार का मैथुन ही माना है ॥

(१२) उपन्यासों ने प्रत्येक देश में बहुत ही हानि पहुंचाई है । हम ने बहुत से रोगी शुक्रमेह व शीघ्रपतन के देखे जिन का कारण केवल बारबार का भड़काव था, जो उपन्यास कभी अपना बुरा प्रभाव करने से नहीं रुक सकते हैं । मन में उद्वेग होता है और धातुयें निकलती हैं, और बारबार होने से रोग आरम्भ होते हैं, प्रायः हस्त मैथुन आदि के बुरे व्यसनों में इन्हीं के कारण फंसते हैं, कोई रण्डी बाज़ी जैसी बुद्धि, शरीर, प्रतिष्ठा के नष्ट करने वाली सड़क पर चलने लगते हैं ॥

(१३) ऐसे नाटक भी जिन के भीतर कोई उत्तम विशेष उच्च ऐतिहासिक घटनाओं के भिन्न केवल नायक नायका के झगड़े हों हृदय पर बुरा प्रभाव करते हैं । विद्यार्थियों को तो कदापि नहीं देखना चाहिए । क्योंकि चाहे उच्च और शिक्षादायक विचारों से पूर्ण खेल किया जावे तो भी नाटक वाले सम्पूर्ण मनुष्यों को प्रसन्न करने के वास्ते एक आध तमाशा ऐसा रखते हैं ॥

आशा है कि पाठक इन सम्पूर्ण नियमों के पालन से लाभ उठावेंगे ॥

जातीय बुराई ॥

(१४) अन्तिम मुझे उस बुराई की ओर भी सङ्केत करना है, जो कि भारतवर्ष के अमीरों में बहुत फैली हुई है, मद्रास की ओर चले जाओ बहुत कम ऐसे अमीर होंगे, जो कि रण्डियों को न रखते हों, देहली और यू. पी. में भी प्रायः अमीर वेश्याएं रखते हैं, देहली में तो नव्वाब साहिब भी लोग तब कहना आरम्भ करते हैं, जब रण्डियों पर खूब धन लुटावें । यू. पी. के मन्दिरों तक में वेश्याओं का नाच होता है । विवाहादिक में तो यह आवश्यक समझा जाता है, और अब बहुत उद्योग होने पर भी इस बुराई में उचित कमी नहीं हुई है । बनारस में एक वेश्याने अपने मकान का द्वार चान्दी का बनवाया था ॥

यह स्त्रियां अमीरों का स्वास्थ्य व धन दोनों को चूसती हैं, परन्तु हमारे लोग ज़रा भी नहीं समझते हैं, बिरादरियों में ऐसी बुरी बातों की रुकावट का ज़ोर नहीं है । विचार किया जा सकता है; कि ऐसी स्त्रियों के साथ रहने वाले कभी किसी नियम का पालन कर सकते हैं, उन के लिए तो नियमों का वर्णन ही व्यर्थ है । यह महान् बुराई है, इस के विरुद्ध चारों ओर से आवाज़ उठनी चाहिए । मैं इस पर यदि अधिक लिखूं तो निबन्ध बढ़ जावे, बुद्धिमानों को सङ्केत पर्य्याप्त है, स्वास्थ्य रक्षा के लिये

दूसरा आवश्यक नियम व्यायाम है ॥

वरज़िश, कसरत, रियाज़त, व्यायामादि इस के विविध नाम हैं । मानुषी शरीर की बनावट ही इस प्रकार की है, कि यदि यह चलता रहे, काम काज करता रहे, तो स्वस्थ रहता है, अन्यथा रोगी हो जाता है । हिन्दुओं के भीतर जब व्यायाम का रिवाज था, बड़े २ योधा यहां हो चुके हैं, भीम जैसे मनुष्यों का भी इस भूमि में होना सम्भव था, जो हाथी को उठा कर फैंक सकते थे ।

राममूर्त्ति जो हाथी को छाती पर से गुज़ार सकता है, अपनी सारी शक्ति का स्रोत ब्रह्मचर्य्य और व्यायाम ही वर्णन करता है ॥

व्यायाम के सविस्तर लाभ जिनको जानने हों, वह हमारी उर्दू पुस्तक "क्या मैं तन्दुरुस्त हूं और सेहत व दराज़ी उमर का राज़" नामी में जो ॥)॥ मूल्य पर देशोपकारक पुस्तकालय से मिलती है: पढ़ें, यहां हम केवल संक्षिप्त शब्दों में थोड़ी बातें वर्णन करेंगे ॥

सुश्रुत में व्यायाम के लाभ इस प्रकार लिखे हैं :—

शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता ।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा ॥ १ ॥
श्रमक्लमपिपासोष्ण शीतादीनां सहिष्णुता ।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥ २ ॥
न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम् ।
न च व्यायामिनं मर्त्यः मर्द्दयंत्यरयो भयात् ॥ ३ ॥
नचैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।
स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च ॥ ४ ॥
वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम् ॥ ५ ॥
व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ।
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ॥ ६ ॥
व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ।
स च शीते वसंते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥ ७ ॥

प्रथम श्लोक की व्याख्या ॥

व्यायाम से शरीर बढ़ता है, सुन्दरता अधिक होती है, अङ्ग सुडौल बनते हैं, अधिक स्थूल को पतला, और पतले को मोटा बनाने का यदि कोई योग है, तो बस यही व्यायाम है । शरीर को सुडौल बनाना व्यायाम का पहिला काम है । सुन्दरता स्वास्थ्य और अङ्गों के सुडौल होने का दूसरा नाम है, व्यायाम सौन्दर्य्य

को दिन प्रति दिन बढ़ाता है। जिन के चेहरे पर सदैव मुर्दापन छाया रहता था, वह ६ मास के व्यायाम से दर्शनीय होते हुए हम ने अपनी आंखों देखे हैं। चेहरे पर सुर्खी कसरती के अतिरिक्त और किसी के नहीं आ सकती। व्यायाम के करने से पाचन शक्ति बढ़ती है, आमाशय को बलदायक परन्तु सब से सस्ता योग व्यायाम है, व्यायाम करने वाले, मन्दाग्नि की शिकायत करते कदाचित् ही देखे होंगे। व्यायाम आलस्य का प्रबल शत्रु है। व्यायाम और आलस्य दोनों एकत्र नहीं रह सकते, व्यायामी प्रत्येक काम को खुशी से और बहुत शीघ्र कर सकता है, व्यायामी ही प्रायः जलते हुए मकानों, डूबते हुए लोगों को बचाते देखे गए हैं, व्यायाम करने से शरीर दृढ़ होता है, और भारी से भारी काम करने के योग्य होता है, विचित्रता यह है, कि शरीर दृढ़ और चर्म मोटा होता है, परन्तु व्यायामी बहुधा हलका फुलका होता है, व्यायाम करने से तीनों दोष ठीक अवस्था में रहते हैं, रोग किसी न किसी दोष के बढ़ने या घटने के कारण से होता है, व्यायाम बढ़े हुए को घटाने और घटे हुए को बढ़ाने का उत्तम उपाय है। सम्पूर्ण रोग वात, पित्त, कफ की न्यूनाधिकता से होते हैं, अतः यह कहना कि व्यायाम स्वास्थ्य की बुनियाद है, और सम्पूर्ण रोगों का इलाज है, किसी प्रकार अनुचित नहीं होगा, और मिस्टर सैंडो का यह वचन कि सम्पूर्ण रोगों का इलाज व्यायाम से किया जा सकता है, कदापि मिथ्या मालूम नहीं होता, मानों इस एक श्लोक में ऋषि निम्न लिखित नियम वर्णन करते हैं :—

(१) व्यायाम से शरीर बढ़ता है, (२) सौन्दर्य्य बढ़ता है, (३) शरीर सुडौल होता है, (४) पाचन शक्ति बढ़ती है, (५) आलस्य दूर होता है, (६) शरीर दृढ़ और हलका फुलका बनता है, (७) त्रिदोष की शुद्धि होती है ॥

द्वितीय श्लोक की व्याख्या ॥

इस श्लोक में धन्वन्तरिजी निम्न लिखित विषय वर्णन करते हैं:—

व्यायाम के करते रहने से (१) परिश्रम करने का अभ्यास

होता है, (२) श्रम कभी पास नहीं आता, (३) शीतोष्ण सहन करने की शक्ति आती है, (४) कभी बीमारी समीप नहीं फड़कती ॥

सम्पूर्ण रोगों से रक्षा करने का सब से उच्च और अनुभूत इलाज जो है तो व्यायाम है। किसी उर्दू के कवि ने क्या सत्य कहा है:—

जिस्म में ज़ोर नहीं हालत ज़ार ऐसी है,
फूल मुरझाते हैं अब फसल बहार ऐसी है।
दर्द शिर कभी है शिकायत है कहीं कब्ज का गम,
ज़ोफ़ बीनाई का रोना भी है शोरे मातम ॥
उमर तो कम है मगर ज़ोफ़ से है नाक में दम,
पए रफ़तार भी उठता है जो तकलीफ़ से क़दम।
नौ जवानी है इधर और उधर दिल है मलूल,
सबब इस का है यही छोड़ा जो वरज़िश का अमूल ॥
ख्वाब ग़फ़लत में पड़े रहने से आराम न हो,
सुस्त आज़ा जो रहें उन से कभी काम न हो।
शुग़ल वरज़िश की मुनासिब है हमेशा ताईद,
जितने अशग़ाल हैं वरज़िश के वह हैं क़ाबिले दीद ॥

शीत ऋतु में एक व्यायाम करने वाले, और एक दूसरे मनुष्य की दशा को देखो, तो साफ़ मालूम हो जावेगा, कि व्यायाम कितना आवश्यक काम है। व्यायाम करने वाला जहां खुशी से अपने काम काज कर रहा है, वहां व्यायाम न करने वाला शीत से सकुड़ रहा है। विलक्षणता तो यह है कि व्यायाम करने से केवल शीत सहन करने की शक्ति ही नहीं आती वरन् गर्मी सहन करने की शक्ति भी वैसे ही आती है। रोगों का सामना भी केवल व्यायामी करता है। प्रथम तो रोग उस के पास आते ही डरते हैं, और यदि आ भी जावें तो व्यायामी उस का ऐसा मुक़ाबला करता है, कि

अपना सा मुख लेकर उनको पीछे हटना पड़ता है, मेरे एक मित्र एक बार क्षय से बीमार हो गए, डाक्टर उत्तर दे बैठे, ऐसे कठिन समय में उन को अपना मित्र व्यायाम के अतिरिक्त और कोई दिखाई न दिया, तो उन्होंने नियम पूर्वक व्यायाम आरम्भ किया, आज ईश्वर की कृपा से स्वास्थ और दृढ़ दिखाई देते हैं ॥

बड़ी उत्तमता की बात व्यायाम में यह है, कि व्यायाम करने वाले को कभी काम करने से थकावट नहीं होती, जो कि हमारी लौकिक भलाई के वास्ते अत्यन्त आवश्यक है, अतः यदि तुम चाहते हो कि तुम को शीतोष्ण कभी न सता सके, तुम पर कभी संसर्गिक रोग आक्रमण न कर सकें, काम करने से तुम को कभी थकावट न हो, तुम सदैव स्वस्थ रहो और कोई रोग न सता सके, तुम में परिश्रम करने की शक्ति हो तो

व्यायाम किया करो !

दीर्घायुष्य का यह सब से आवश्यक और सुगम भेद है ॥

तीसरे श्लोक की व्याख्या ॥

अधिक स्थूलता को दूर करने के वास्ते व्यायाम से बढ़ कर और कोई औषधि नहीं है, व्यायामी मनुष्य से उस के शत्रु हमेशा डरते रहते हैं और उसे दुःख नहीं दे सकते ॥

यह व्यायाम ही है जो आलसी को फुर्तीला और मोटे को सुडौल सुन्दर और रोगी को स्वस्थ बनाता है, अतः इसे कभी न छोड़ना चाहिए। यथा एक उर्दू का कवि कहता है :—

है यह बेकन का क़ौल पुरहिकमत,
　　　　है रियाज़त प मुनहसर सेहत।
जो कि कसरत की करते हैं कसरत,
　　　　और नहीं छोड़ते हैं यह आदत ॥
रहते हैं तन्दुरुस्त और महज़ूज़,

हर मरज व रञ्ज से महफ़ूज़ ।

जिन को वरज़िश पसन्द होती है,

उन की हिम्मत बलन्द होती है ।

मुस्तक़िल और दिलेर रहते हैं,

और क़वी मिस्ल शेर रहते हैं ॥

चौथे श्लोक की व्याख्या ॥

बुढ़ापा सहसा व्यायामी पर कभी नहीं आ सकता, व्यायामी का शरीर और हाड मांस सब दृढ़ होते हैं, जो लोग बुढ़ापे के दुःखों से बचना चाहते हैं उन के वास्ते व्यायाम से बढ़कर और कोई औषधि नहीं, जिन लोगों ने व्यायाम को अपना मित्र बनाया है वे बुढ़ापे में स्वस्थ दृढ़ और लाल चेहरा दिखाई देते हैं । जहां दूसरे जीते जी मुर्दा होते हैं । उन के वास्ते बुढ़ापे का एक २ क्षण कठिन होता है । यदि स्वास्थ्य स्थिर रखना चाहते हो, यदि बुढ़ापे के कष्टों से बचना चाहते हो, मानो बुढ़ापा आया ही नहीं तो व्यायाम सदा किया करो ॥

व्यायाम रसायन से कम नहीं है, व्यायाम से ग़ाफ़िल शीघ्र बूढ़े होकर नाना प्रकार के दुःखों में पड़ते हैं ॥

पांचवे श्लोक की व्याख्या ॥

जो मनुष्य सुन्दरता वीरता और जुवानी से रहित हो उस को व्यायाम सुन्दर बनाता है ॥

छठे व सातवें श्लोक की व्याख्या ॥

व्यायाम करने वाले मनुष्य को भारी, जला हुआ, कच्चा, विष्टम्भी, चाहे कैसा ही खराब आहार क्यों न हो (यदि कभी खाया जावे) पच जाता है और कुछ हानि नहीं करता ॥

इसी वास्ते ७वें श्लोक में लिखा है कि स्निग्ध भोजियों को सदा व्यायाम करना चाहिये । और बसन्त और शीत में तो बहुत ही आवश्यक हो ॥

व्यायामी मनुष्य को आमाशय की शिकायत करते कभी आप नहीं देखेंगे, आमाशय का स्वस्थ रहना दीर्घायुष्य का भेद है, और व्यायाम आमाशय को स्वस्थ रखने का एक बड़ा भारी हेतु है, अतः व्यायाम को सदैव करते रहना चाहिए। जिन लोगों को निरन्तर कोष्टबद्धता रहती है, जिन को अजीर्ण का रोग है, जिन को दस्त आते रहते हैं, उन सज्जनों को स्मरण रखना चाहिए कि उन के वास्ते सम्पूर्ण औषधियों से बढ़कर व्यायाम ही औषधि है॥

व्यायाम

सचमुच एक ऐसा इलाज है, जिस का कोई वस्तु सा-मुकाबला नहीं कर सकती है। व्यायामी से रोग बुरी तरह भागते हैं। कहते हैं कि एक पण्डित की स्त्री कूए पर पानी भर रही थी कि एक वैद्य साहिब आये और पानी मांगा, उस ने जल्दी में न दिया, वैद्य ने चलते समय कहा कि तुझे उस समय मालूम होगा कि जब तेरा पति रोगी होगा। स्त्री डरी और आकर अपने प्यारे पति से उसका वर्णन किया, पण्डित ने एक श्लोक लिख कर भेज दिया, जिस का आशय सदैव सब को स्मरण रखना चाहिए॥

"वैद्य महाशय जो लोग अपने वीर्य्य को व्यर्थ नहीं गंवाते और सदैव व्यायाम करते हैं, उन को रोग और तुम जैसे वैद्य नहीं डरा सकते"। साईंस कहती है कि Foreign matter अर्थात् दोष मल आदि जमा होने से रोग होते हैं। डाक्टर लुईकोहनी साहिब ने अपने चार स्नानों से इलाज की नई विधि निकाली है, उस के भीतर सिद्धान्त क्या दिया है? कि रोग एक है, और उस के विविध रूप होने के कारण पृथक् २ नाम हैं। अतएव वह एक स्थान पर लिखते हैं:—

"अब हम को विचार करना चाहिए कि शरीर में किस प्रकार की क्रियाओं से रोग उत्पन्न होता है, जो प्राकृतिक के नियम

विरुद्ध आहार शरीर में पहुंचा उस को प्रकृति अनुचित समझ कर बाहिर निकालने का यत्न करती है, चाहे वमन से या दस्त से, या और किसी उपाय से, यह आहार यदि बल से नहीं रोका जाता तो समय से पूर्व अवश्य निकल जाता है, और अपने साथ दूसरे आहार को उस के पचने से प्रथम ले जाता है, अन्यथा इस प्रकार नियम विरुद्ध और अपूर्ण तय्यार हुए पदार्थ अन्त्रियों में पहुंचते हैं, और इस दशा में पाचन कार्य्य भलीभान्ति नहीं हो सकता, ऐसे परमाणु प्रायः एक स्वाभाविक विधि से अपने आप बाहिर निकल जाते हैं, और यदि कोई अंश रक्त में सम्मिलित हो जावे तो वह तुरन्त पृथक् हो जाता है ॥

"यहां तक तो कोई हानि नहीं है, परन्तु दुर्भाग्य से प्राकृतिक नियम के विरुद्ध सदैव होता रहता है, और बार २ प्रत्युत प्रति दिन किया जाता है, शरीर अपना कार्य पूरा करने के अयोग्य हो जाता है, बाह्य पदार्थ पहिले पहिल आमाशय के मार्गों के समीप २ एकत्र होते हैं, और प्रतिदिन बढ़ते रहते हैं, फिर वह टूटते हैं और पृथक् होने आरम्भ होते हैं, और यदि यह विकार बाहिर न निकले तो ऊपर नीचे फैलता है, और धीरे २ शरीर के सब भागों में प्रविष्ट होने लगता है, बड़ी नाली से यह शिर और अवयवों की ओर जाता है, यहां तक कि शरीर की सीमा पर ही जाकर रुकता है, फिर शरीर इस को ऊपर लाने का यत्न करता है, परन्तु इसे कुछ काल तक कृतकार्य्यता नहीं हो सकती, जब यह दशा हो जाती है, तो शरीर से स्वेद आदि निकलना आरम्भ होता है, और यह पहिले शरीर की सीमा पर प्रगट होता है, यथा पग से स्वेद निकलना, और इस से शरीर को सुख मिलता है, परन्तु इस के विषय में लोगों के विविध विचार हैं, स्वेद निकलना यद्यपि रोग का लक्षण है, तथापि इस को कृत्रिम उपायों से रोकने से शारीरिक स्वास्थ्य और भी अधिक बिगड़ जाता है, ऐक्साईटिङ्गकाज़ जैसे शीत लगना, अधिक वेग, कोई बाह्य

पीड़ा आदि इस दोष को शरीर की सीमा से उसी भाग पर फिर लेजाती हैं, जिस से वह आया था, सन्धियों पर पहुंच कर वह मल प्रायः ठहर जाता है, और इस प्रकार शरीर में शोथ उत्पन्न होती है, जो जोड़ों के समीप होती है ; जैसाकि हम सन्धिवात की दशा में देखते हैं । वह सम्पूर्ण अङ्ग जिन में मल ठहर जाता है, अपने स्वाभाविक कर्तव्य को भलीभान्ति पालन नहीं कर सकते । रक्त भ्रमण रुक जाता है, जिस का फल यह होता है, कि शरीर की पालना नहीं हो सकती । यदि अङ्गों पर अधिक दबाव पड़ता है, तो वह शीतल हो जाते हैं, और उन को उष्ण करना कठिन हो जाता है, यह सरदी पहिले हाथ, पांव पर और फिर सम्पूर्ण शरीर पर फैल जाती है, परन्तु इस के साथ बाहिरी मल शारीरिक गठन में भी परिवर्तन उत्पन्न कर देता है, और यह एक ऐसी बात है, जिस को बहुत से मनुष्य मालूम नहीं कर सकते, परन्तु इन बाह्य लक्षणों से पता लग सकता है, कि शरीर में कितना मल जमा है ॥

इस से अधिक यहां हम अङ्कित करना नहीं चाहते, इस से सिद्धान्त मालूम होगया कि प्रकुपित्त दोषों का जमा होना रोग का हेतु है । डाक्टर लुईकुहनी साहिब ने इस के दूर करने के वास्ते चार प्रकार के स्नान निकाले हैं, जो निःसन्देह हितकर हैं, परन्तु स्मरण रहे कि व्यायाम करने के पश्चात् प्रकुपित्त दोष भी जमा नहीं होने पाते हैं, व्यायाम के करने से रोमकूप खुलते हैं, रुधिर का भ्रमण जल्दी होता और कोई दोष चाहे कहीं हो, पक कर निकल जाता है, मुफर्रहउलकलूब में जो युनानी की माननीय पुस्तक है, लिखा है :—

" जो वस्तु खाई जाती है, सर्वथा शरीर का अंश नहीं बन जाती, वरन् प्रत्येक पाक में थोड़ी सी शेष रहती है, और विदित है कि यह शेष प्रत्येक पाक से प्राप्त होता है । यदि न निकाला

जावे, और न पचे, वैसा ही बना रहे, तो कुछ काल के पीछे विकार लावेगा, सड़ांध उत्पन्न होगी, गुप्त रोग उत्पन्न करेगा, यदि किसी अङ्ग पर पड़ेगा, शोथ उत्पन्न करेगा, ज्वर करेगा, सावधानी रखनी चाहिए कि वह जमा ही न हो, और यह सावधानी

व्यायाम है

"इसलिए कि यद्यपि प्रकृति में यह गुण है, कि मल को सदैव दूर करती है, परन्तु सहायता के विना ऐसा नहीं कर सकती" ॥

किन्तु प्रश्न हो सकता है कि वमन, विरेचन आदि से शोधन थोड़े २ काल के पीछे किया जा सकता है, जिस का उत्तर उक्त डाक्टर साहिब यह देते हैं :—

"वमन विरेचन से शोधन थोड़े २ काल के पीछे अङ्गों को निर्बल करता है, क्योंकि जो औषधियां मल को भीतर से निकालें बिना विष के नहीं हो सकती हैं, इस के अतिरिक्त शुद्ध धातु भी मल के साथ अवश्य निकलती है, और यह भी हो सकता है, कि अनुचित मल निकले ॥

" और बुकरात लिखता है कि यह भी सम्भव है, कि औषधि देने में कोई भूल हो जावे, और इस कारण से रोग बढ़ जावे, अतएव अफ़लातून एक स्थान पर लिखता है:—

" विरेचन देना अन्धेरे में फेंके हुए तीर के समान है, जो कभी खाली जाता है और कभी लग जाता है" । प्रकृति, औषधि, आदि की परीक्षा के पश्चात् निश्चय हुआ है, कि मल को जमा होने से रोकने के लिए

व्यायाम से उत्तम कोई वस्तु नहीं है ॥

इस लिए कि वह बिना कष्ट के मल को पचाता है, और प्रकृति का सहायक है ॥

"बूअली सीना कहते हैं कि जिस मनुष्य में व्यायाम की सामर्थ्य है

वह सम्पूर्ण उपायों से मुक्त है

और व्यायाम न करने वाला प्रायः क्षयी ग्रस्त होता है। कुरेशी कहता है, कि व्यायाम त्यागने से शक्तियां क्षीण होती हैं। व्यायाम के लाभ बहुत हैं, थोड़े से वर्णन किये हैं। व्यायाम मल को दूर करता है, जठराग्नि को दीपन करता है, और पट्ठों को दृढ़ करता है, रोम कूपों को खोलता है" ॥

व्यायाम के लाभ उपर्युक्त वैद्यक व युनानी के लेखों से प्रगट हैं, तो भी डाक्टरों की भी सम्मतियां देनी आवश्यक हैं ॥

डाक्टर निकोलिस लिखता है:—

"व्यायाम मांस, पट्ठों को बल देता है, जिस से मानुषी शरीर के अवयव अपना काम अधिक उत्तमता से कर सकते हैं। व्यायाम से टिश्यूज़ (शारीरिक परमाणु) घिसते और कम होते हैं, रक्षाकारी ज्ञानतन्तु इस की सूचना पाकर दिल पर ज़ोर देते हैं, कि वह रुधिर को अधिक भेजे। इस से दिल, नसें, नाड़ियें, और सम्पूर्ण रक्त बनाने वाले अङ्गों को पुष्टि मिलती है। रक्त बनाने के लिए आहार की आवश्यकता है, इस से क्षुधा बढ़ती है, और जठराग्नि तेज़ होजाती है। फेफड़ों से हवा अधिक ज़ोर से फेंका जाता है, जिस से छाती की नसें, पेशियां, अधिक बल से काम करती हैं, और श्वास बढ़ जाता है, छाती फैलती है, फेफड़े बढ़ते हैं, मस्तिष्क में अधिक मात्रा में उत्तम रक्त जाता है, उत्तम रक्त से पट्ठे अधिक उत्तमता से मल को बाहिर निकालते हैं, और इस से मानुषी शरीर विशेष बल व उत्साह से भर जाता है ॥

"इस के विरुद्ध आलस्य रोगों का घर है, शारीरिक व्यायाम की कमी हार्दिक निर्बलता, रक्त क्षीणता, अग्निमान्द्य, अपाचन, मेद वृद्धि, वक्षस्थल संकुचन, सङ्कीर्णश्वास, मलावरोध, दोष संग्रह, इत्यादि का हेतु है। जिस से रोगों की शृंखला आरम्भ होती है ॥

जीवन क्या है ? शक्तियों का वर्ताव, धातुओं के विषय में कहते हैं, कि जङ्गार उन को काम में लगकर घिसने की अपेक्षा अति शीघ्र खा सकता है, यह बात १० गुणा सचाई के साथ मानुषी शरीर पर घटती है, सुस्ती से शरीर आलस्य, रोग, दुर्बलता, और मानसिक निर्बलता में पड़ जाता है" ॥

डाक्टर सिलवस्टर ग्राहम Sylvdstor Graham कहता है; कि "व्यायाम से रक्त भ्रमण बढ़ता है, और रक्त लाखों बाल से भी सूक्ष्म नसों में पहुंच जाता है, जो शरीर के प्रत्येक भाग में वर्तमान हैं, व्यायाम से सब अङ्गों में बल व स्फूर्ति आती है । सब अङ्गों में पूर्णता, वृद्धि, लचक, सौन्दर्य्य, कान्ति, और बल उत्पन्न होता है, वास्तव में व्यायाम शरीर के वास्ते सब से बढ़ कर पुष्टि दायक है" ॥

डाक्टर ब्लेक एक जगह लिखता है :—

"युवानी में उचित व्यायाम को इन बातों से छोड़ नहीं देना चाहिए, जैसाकि बाजे कह दिया करते हैं, मुझे समय नहीं मिलता है, आज मौसम अच्छा नहीं था, पोशाक अच्छी नहीं है, लोगों के सामने करते बुरा मालूम होता है, व्यायाम करने को जी नहीं चाहता था । इस से शरीर कोमल नहीं रहता, व्यायाम शरीर के लिए आवश्यक वस्तु है" ॥

एक और डाक्टर लिखता है:—

"व्यायाम से प्रायः रोग रुक जाते हैं, कई दूर हो जाते ,हैं बहुत रोगों का श्रोत आलस्य है" ॥

विलायत में कई पहलवान हैं, यथा सेंडो, टी. एच. मैकफेडन आदि जो कि विधि पूर्वक व्यायाम सिखाते हैं, रोगों का विविध व्यायामों से इलाज करते हैं, इस के लाभों पर पुस्तकें लिख चुके हैं, स्वयम नमूना बनकर दिखला रहे हैं ॥

भारतवर्ष तो मल्लों का घर है, यह व्यायाम के द्वारा ही मल्ल बने हैं । व्यायाम विचित्र वस्तु है, जो रोगों को दूर करता, अङ्गों को दृढ़ करता, सौन्दर्य्य देता, और सुडौल करता है, लोहार का हाथ हथौड़ा चलाने के कारण बहुत बलवान् होता है । स्वास्थ्य व बल यह दोनों व्यायाम के आधीन हैं ॥

व्यायाम से ब्रह्मचर्य्य की रक्षा ॥

मैंने कहा था कि स्वास्थ्य के नियम एक दूसरे के साथ जुड़े हुए हैं, ब्रह्मचर्य्य की रक्षा के लिए भी व्यायाम आवश्यक है । व्यायाम जो मनुष्य नहीं करता, वह यदि कुछ दिनों अकेला रहे, तो स्वप्नदोष होने लगता है । व्यायामी का शुक्र पुनः उसी के शरीर में खपकर उसे दृढ़ करता है, प्रारम्भिक युवावस्था में इसीलिए शारीरिक व मानसिक व्यायाम की अत्यन्त आवश्यकता है; यह वह काल है; जब कि शुक्र शरीर में बनता और प्रकाश पाता है; शरीर में विशेष परिवर्तन उत्पन्न होते हैं; कामोत्तेजना आरम्भ होती है; इस काल में लड़के लड़कियां बुरे व्यसनों में फंस जाते हैं। इस समय शरीर को दृढ़ बनाया जा सकता है या निर्बल ॥

वीर्य्य फिर शरीर में रहता है। इस समय स्वभावतः काम वेग होता है, परन्तु वास्तव में यह समय वीर्य्य निकालने का नहीं है, यह शरीर को बढ़ाने, गांठने और दृढ़ बनाने के वास्ते होता है, वीर्य सन्तानोत्पत्ति के योग्य नहीं होता है, इस वास्ते इसे शरीर में ही खपाना चाहिए, सब डाक्टर मान चुके हैं, कि यदि बुरे विचार न हों, और व्यायाम किया जावे, तो वीर्य्य शरीर में लय ही होकर शरीर को दृढ़ बनाता है, अतः डाक्टर हालर साहिब एक जगह लिखते हैं :—

"वीर्य्य वह अमूल्य रत्न है, जो बल रखता है, यह रक्त में पुनः मिल जाता है, और शरीर में अद्भुत परिवर्तन उत्पन्न करता है, दाढ़ी, बाल, अस्थि, शब्द, और दैनिक व्यवहारों को बदल देता है, नपुंसकों में यह परिवर्तन इसलिए नहीं होते कि उन में वीर्य्य नहीं होता है" ॥

आगामी जीवन में व्यायामी अपनी इस शक्ति की दूसरों की अपेक्षा अधिक रक्षा कर सकता है ॥

ग़रीब क्यों स्वस्थ होते हैं ?

ग़रीब लोग केवल इसी नियम के पालने से पौष्टिकाहार सेवी अमीरों से अधिक स्वस्थ और दृढ़ रहते हैं। उन को स्वभावतः ऐसे काम करने पड़ते हैं, जिन से व्यायाम होजाता है, अत्यन्त शोक का विषय यह है कि—

हमारे अमीर व्यायाम को निकृष्ट समझते हैं ॥

और वह व्यायाम को मानहानि समझते हैं, किसी के सन्मुख हाथ पांव हिलाना उन को बुरा मालूम होता है, दिन प्रति दिन भारतवासी निर्बल हो रहे हैं। अङ्गरेज़ों को देखो ऐश व आराम करते हुए भी व्यायाम को नहीं भूलते हैं। इसी वास्ते इन के स्त्री पुरुष सब स्वस्थ होते हैं, और रोगी कम होते हैं। क्या शोक का विषय नहीं कि मदिरा की बोतलें उड़ाते लज्जा न आवे, बुरी सी बुरी वस्तु खाते लज्जा न करें, कतिपय समय वेश्याओं के साथ बैठना, नाच तमाशे में सम्मिलित होते भी लज्जा न करें, परन्तु व्यायाम करते हुए उन को लज्जा आवे ॥

शोक ! भारतवासियों के कैसे बुरे दिन आए हैं। रोग बढ़ते जाते हैं, शक्ति कम होती जाती है, फिर भी ग़ाफ़िल हैं, पहिले लगभग प्रत्येक मनुष्य अखाड़े में जाता, या कबड्डी आदि खेलता अब ग्रामों में भी यह बातें कम हो रही हैं ॥

हमारे बाबू कोई २ व्यायाम करते भी हैं, तो वह इतना अल्प कि जो कुछ वह खाते हैं, उस के पचाने के लिए पर्य्याप्त नहीं होता। मुद्गर, मोंगरी, डण्ड, सपाटे, आदि उन को असभ्यता के व्यायाम मालूम होते हैं। ईश्वर करे कि हम लोगों को समझ आवे और व्यायाम करना आरम्भ करें॥

मैं डङ्के की चोट भारतवासियों को बताना चाहता हूं; कि उन की शारीरिक अवन्नति का कारण बहुत कुछ व्यायाम को छोड़ देना है। किसी अमीर के पास जाओ वह व्यायाम को बुरा समझता है, मुझे राय दीवानचन्द साहिब ऐम. ए. ऐल. ऐल. बी. का बचन याद है, जब कि अमृतसर में मुझे उन्होंने फ़रमाया था, कि मैं दैनिक सड़कों पर इस वास्ते दौड़ता फिरता हूं; कि लोग मुझे देख कर इस को आरम्भ करें, और अमीरों के मन में जो किसी के सन्मुख व्यायाम करना एक बुरी बात है, उस के बदले व्यायाम करना एक श्रेष्ट कार्य्य होजावे। मैं देखता हूं कि बड़े २ शहरों में वकीलादि क्लब्बें बनाते हैं, परन्तु वहां होता क्या है ? कोई थोड़े खेलने वाले होते हैं; बाक़ी कोई ताश ले बैठता है, कोई कुलफ़ियां और सोडे की बोतलें उड़ाता है, जो व्यायाम करने वाले हैं वह भी कोई ऐसा व्यायाम नहीं करते; कि जिस को पूर्ण व्यायाम कहा जावे। लाहौर की कलब्ब में मैं भी सम्मिलित हुआ था, मैंने कलब्ब के मेम्बरों से निवेदन किया, कि आप मूंगली मुद्गर, डम्बलादि भी प्रस्तुत करें। उत्तर मिला कि यह असभ्य खेल क्यों खेलते हो; जब कि सभ्य आप के वास्ते वर्तमान हैं। जब देखा कि लोग नहीं समझेंगे अलग होगया। सोसाइटियों का कर्तव्य होना चाहिए, कि वह प्रत्येक नगर में व्यायाम शालाएं बनवाएं, जहां अमीर व सुशिक्षित जन एकत्र होकर व्यायाम कर सकें, और जो दूसरे लोग हैं उन के वास्ते अखाड़े बनाने और व्यायाम आरम्भ करने का उद्योग करें, और प्रत्येक मनुष्य को

व्यायाम ऐसा आवश्यक समझना चाहिए; जैसाकि रोटी खाना। हां एक बात इस में ऐसी है, जिस का वर्णन आवश्यक है, वह यह कि व्यायाम के साथ आहार आवश्यक है। यदि व्यायाम के साथ पौष्टिकाहार न खाया जायगा, तो वह लाभ के स्थान में हानि करेगा: मस्तिष्क को खर्च करो, और उसे पौष्टिकाहार न दो वह निर्बल हो जायगा, किन्तु यदि मस्तिष्कीय श्रम के साथ पौष्टिकाहार सेवन किया जाय तो वह दिन प्रति दिन चमकता जावेगा। यही शरीर की दशा है, व्यायाम करते जाव और आहार खाते जाव वह व्यायाम तुम्हारे शरीर को दृढ़ और बलवान् करता जावेगा॥

दुग्ध घृत॥

एक जगह लिखा है: कि चावलों से ८ गुणा बल गेहूं में है, गेहूं से ८ गुणा बल दूध में है, दूध से ८४ गुणा घी में है। अतः व्यायामी के लिए घी दूध परमावश्यक है। छोटे ग्रामों में किसी २ घर में अब भी गाय भैंस दूध देती हैं, वह लोग परिश्रमिक कार्य्य करते हैं: एक २ बच्चा शहरी पुरुषों को धक्के से गिरा सकता है। यह वह भारतवर्ष है, जहां दूध बेचना महापाप समझा जाता था, यह वह भारतवर्ष है जहां एक २ ब्राह्मण को सहस्रों गायें दान देते थे, हां यह वही भारत वर्ष है जहां श्रीकृष्णचन्द्रजी महाराज ने गायों को स्वयम् चराकर उन की रक्षा करना प्रत्येक भारतवासी का कर्तव्य बनाया, और यह वही भारतवर्ष है जहां बहुत समय नहीं बीता कि जिस भाव गाय का दूध मिलता था, आज उस भाव उस की थापियां और ऊपले नहीं मिलते हैं, एकाध छटांक प्रति रुपया घी प्रति वर्ष कम हो रहा है। दूध का मूल्य प्रति वर्ष कुछ न कुछ बढ़ रहा है. ॥) सेर दूध कलकत्ता और ।≥) सेर बम्बई में पीकर आया हूं, लाहौर में उत्तम दूध ।) सेर

नहीं मिलता है; ग़रीब घरानों में दूध घृत पीना व खाना चिरकाल से बन्द हो चुका है, साधारण लोगों में घी सेर दो सेर मासिक से अधिक खर्च नहीं होता है, और दूध कदाचित सारे घर का बड़ा ही पीता हो तो पीता हो, स्त्रियों और बालकों के लिए जिन्होंने दृढ़ सन्तान उत्पन्न करनी है, दूध चिरकाल से बन्द हो चुका है, स्त्रियां कहती हैं; कि क्या स्त्रियां भी दूध पीती हैं; पुरुषों में भी सब को नहीं मिलता है; कदाचित् बड़े अमीर घरों में प्रति दिन दूध सब को मिलता हो, मैं कहा करता हूं, कि घी हम हकीम लोग केवल नुसखों में लिखा करेंगे, और पन्सारियों की बोतलों में बन्द बिका करेगा। भारतवासियो ! सम्भलो, सम्भलने का समय है, सम्भल जाव, घी दूध तुम्हारा जीवन है; इसे बचालो, दूध देने वाले पशुओं में सर्व-श्रेष्ठ गाय है, हमारे शास्त्रों में गाय को माता लिखा है, क्योंकि समस्तायु दूध पिलाती है, प्रत्येक हिन्दू का कर्तव्य होना चाहिए, कि जब उस का वेतन ४०) तक पहुंच जाय तुरन्त गाय रख लेवे, मेरे पास २ गायें थीं; मैं तजरुबे से कहता हूं, कि लगभग १२-१५) मासिक खर्च करके साधारण स्थिति का मनुष्य रख सकता है, यह १५) उस को दैनिक ताज़ा, स्वच्छ, पवित्र दूध देंगे॥

घी बाजार से वसायुक्त न मंगवाना पड़ेगा, उपले जलाने को मिलेंगे, दही खाने और शिर धोने को मिलेगा, प्रति दिन नए २ पदार्थ इस से बनाओ, इस प्रकार २५) से अधिक मूल्य की वस्तुएं तुम को देगी, तुम्हें और तुम्हारे कुटुम्ब को स्वस्थ रक्खेगी, और फिर जो बछड़े बछड़ियां होंगी वह उस के मूल्य पर ही आप दूसरे भाइयों के पास बेच सकते हैं॥

तब तक गायों की रक्षा नहीं होगी, जब तक प्रत्येक किसान अपने घर में गाय रखना कर्तव्य न समझेगा, शहरों में बड़े २ अमीर घरानों में गायें दिखाई नहीं देती हैं, दूध घी की रक्षा करना सब का कर्तव्य होना चाहिए॥

व्यायाम का

सविस्तर वर्णन करने के वास्ते तो बड़ी मोटी पुस्तक लिखी जा सकती है। हमारी पुस्तक के लिए जितना पीछे लिखा गया है, पर्य्याप्त मालूम होता है, परन्तु थोड़े आवश्यक प्रश्न प्रत्येक व्यायाम करने वाला किया करता है, इस वास्ते हम उन का उत्तर अवश्य लिख देना चाहते हैं॥

(१) व्यायाम कौनसा करना चाहिए ?

इस के वास्ते कोई अटल नियम नहीं है, मानुषी शरीर में असंख्य मांसपिंड हैं, इस वास्ते तुम जितने विविध प्रकार के व्यायाम करोगे, उतना ही अधिक शरीर की पेशियां दृढ़ होंगी। जो एक ही प्रकार का व्यायाम करते रहते हैं, उन के कई मांसपिंड निर्बल रह जाते हैं, और यदि वह दूसरे व्यायाम करने लगें, तो अपने आप को बहुत कमज़ोर देखते हैं। कुश्ती में बहुत अधिक संख्या में पेशियां काम में लाई जाती हैं, परन्तु कुश्ती नवजवानों का काम है, इस में बहुत अधिक बल लगाना पड़ता है, प्रायः बाबू इस को सहन नहीं कर सकते हैं। डम्बल की विविध व्यायामों में भी कई पिंड काम में आते हैं। डण्ड, सपाटे, दौड़, मुद्गर, मोंगली आदि, ऐसे व्यायाम बहुत हितकर हैं, परन्तु केवल एक ही व्यायाम सदा करना ठीक नहीं है॥

इस के अतिरिक्त जिस में मन लगे, जिस से शरीर पर अच्छा प्रभाव पड़े, वही उचित है। मलके आदि से फुर्ती बहुत आती है। अधिक आवश्यक बात यह है, कि व्यायाम सदा होवे। व्यायाम थोड़े दिन करना थोड़े दिन न करना खराब है। व्यायामी जब व्यायाम छोड़ देता है, (विशेषकर कुश्ती वाला) तो बहुधा मोटा होजाता है; क्योंकि आहार लगभग वही रहता है, परन्तु उस

को पचाने वाला व्यायाम कम होजाता है। जिन को विशेष पहलवान नहीं बनना है, उन के वास्ते बहुत कठिन व्यायाम की आवश्यकता नहीं है। आवश्यक तो यह है, कि विधि पूर्वक हो॥

स्वास्थ्य के वास्ते नरम व्यायाम पर्य्याप्त है, परन्तु ध्यान व्यायाम के अन्दर होना चाहिए। व्यायाम के समय ध्यान खूब व्यायाम में लगा हो, और तुम्हारा मन अनुभव कर रहा हो, कि उस के भीतर शक्ति बढ़ रही है, उस के प्रत्येक हिलते हुए अङ्ग में शक्ति आ रही है। इसी वास्ते तो सैंडो ने लिखा है, कि व्यायाम शीशा के सन्मुख करना चाहिये। सैंडो का कथन है, कि मन की शक्ति पर्याप्त बढ़ जावे तो फिर क्या है, बिना किसी सामान के व्यायाम होसकता है। लेटे, बैठे, खड़े, बांहों टाङ्गों में ख्याल लेजाकर उस के प्रत्येक पट्ठे को हरकत दी जा सकती है, और शक्ति प्राप्त की जा सकती है॥

जब किसी विशेष अङ्ग को बल पहुंचाना चाहें तो उस अङ्ग का व्यायाम अधिक करें, मन्दाग्नि वाले ऐसी व्यायामें करें, जिस से पेट के पट्ठों को हरकत हो, कमज़ोर बाहु वाले छाती, और दीर्घ श्वास का व्यायाम करें। टाङ्ग दृढ़ करनी हों, तो टाङ्गों का व्यायाम अधिक करें। बाहें दृढ़ करनी हों तो बांहों का अधिक करें॥

(२) दूसरा प्रश्न होता है कि :—

व्यायाम कितना करना चाहिए ?

अधिकता प्रत्येक वस्तु की बुरी होती है, व्यायाम जिस के इतने गुण वर्णन हुए, यह भी यदि अधिक किया जावे कई हानियां उत्पन्न करता है। बहुत अधिक व्यायाम करने से तृषा, अजीर्ण, वमन, रक्तपित्त, थकावट, रूक्षता, दुर्बलता, ज्वर, श्वास, दाह, मूत्रदाह, अङ्गमर्द, आदि रोग होते हैं। परन्तु अधिकता से

बचाने के वास्ते उचित मात्रा जानने की विधियां बहुत कम नियत हैं । एक मनुष्य दूसरे की अपेक्षा बहुत अधिक जोर से, अधिक देर तक बिना कष्ट व्यायाम कर सकता है । धन्वन्तरीजी महाराज लिखते हैं: कि अर्द्ध शक्ति से व्यायाम करना चाहिए, यथा १०० डण्ड निकालने की शक्ति हो तो ५० निकाले ॥

बाज जगह इस प्रकार भी लिखा है, कि जब व्यायाम करते२ छाती पर स्वेद आ जावे तो समझ लो कि पर्य्याप्त व्यायाम हो चुका, और इस से अधिक व्यायाम न करो, परन्तु यह विधि केवल गरमियों के वास्ते मालूम होती है, सरदियों में व्यायाम पर्याप्त होजाने पर पसीना प्रायः नहीं आता ॥

व्यायाम की उचित मात्रा की एक और भी बहुत उत्तम विधि है, व्यायाम करते समय मुख को बन्द रखना चाहिये, श्वास नाक से लेना चाहिये, व्यायाम करते २ जब श्वास चढ़ जावे, और मुख खोलने के लिये लाचार होना पड़े, तो समझ लेना चाहिए कि पर्य्याप्त व्यायाम होचुका, अब बन्द करना चाहिये, नासा रोग या कफ रोग के कारण यदि नाक बन्द हो, और श्वास भलीभान्ति न लिया जासके, तो यह विधि गलत होती है,स्वास्थ्य की दशा में यह सर्वथा ठीक है । बाज़ यह भी कहते हैं, कि जिस प्रकार भोजन करने का यह नियम है, कि अभी दो चार ग्रास की क्षुधा बाकी हो, भोजन से हाथ उठाओ, इसी प्रकार से व्यायाम का नियम है, कि जब व्यायाम करते २ थकने पर आओ, व्यायाम छोड़ दो ॥

[३] व्यायाम का समय ॥

व्यायाम का विशेष समय नियत नहीं किया जा सकता, जो एक मनुष्य की दशा के अनुकूल हो, वह ही नियत कर सकता है । प्रातःकाल का वायु सेवन बहुत स्वास्थ्यदायक है, इस वास्ते प्रातः समय उचित है, और वह भी सूर्य्य निकलने से पहिले, कोई

सायम को भी करते हैं परन्तु मुफर्रेहउलक़लूब में लिखा है, कि बसन्त ऋतु में दोपहर, ग्रीष्म में प्रातः या सायम और जाड़े में तीसरे पहर को उत्तम है ॥

भोजनोपरान्त व्यायाम न करना चाहिए, और न उस समय जब कि क्षुधा लग रही हो । क्षुधावस्था में व्यायाम बहुत बुरा है ॥

बूअली सीना लिखता है—"ख़ाली पेट व्यायाम करना भरे पेट से उत्तम है" ॥

हकीम बुक़रात लिखते हैं—"जब कि क्षुधा हो, व्यायाम करना उत्तम नहीं है, सब से अच्छा समय वह है, कि आमाशय भोजन पचा कर आंतों को भेज देवे, या अभी थोड़ा शेष हो", सार यह कि बहुत भूख और बहुत पेट भरे का समय छोड़ कर जो मिल सके करें ॥

व्यायाम करते समय शरीर पर कोई तंग वस्त्र न होना चाहिये, यदि होसके तो लंगोट बांध कर बाकी सब कपड़े उतार कर व्यायाम करना चाहिये । वस्त्र हो तो ढीला होवे, छाती पर विशेष कर व्यायाम के समय दबाव नहीं होना चाहिये ॥

[४] व्यायाम के पीछे तुरन्त स्नान ॥

व्यायाम पीछे तुरन्त स्नान, सर्द पानी, या शर्बत पीना, शीतल वायु में जाना वर्जित है ॥

प्रकृति तुरन्त परिवर्तन को पसन्द नहीं करती, अन्धेरे से यकायक प्रकाश में जाना, या प्रकाश से अन्धेरे में जाना नेत्रों को इसीलिए हानिकारक है । व्यायाम के पीछे जब कि शरीर गरम हो रहा है, रक्त जोश में है, स्वेद आ रहा है, गरमी बढ़ रही है, उस समय तुरन्त सर्दी पहुंचाना अपने आप को कष्ट में डालना है । इस से गठिया होने का भय है । मिस्टर सैंडो विलायत का प्रसिद्ध

पहलवान सम्मति ही नहीं देते, (बल पूर्वक कहता है, कि व्यायाम पीछे तुरन्त नहाना [illegible] ॥

सैंडो साहिब लिखते हैं:—

(१) व्यायाम के पीछे तुरन्त जब कि शरीर गरम हो, श्वास चढ़ा हुआ हो, ठण्डे पानी से नहाओ, यदि स्वेद आ रहा हो तो और भी अच्छा है ॥

(२) स्नानगृह में प्रविष्ट होने पर गर्दन और शिर को भलीभान्ति तर कर लो, और छाती पर लगभग २० बार छींटे लगाओ ॥

(३) यदि ग्रीष्म ऋतु हो, स्नानगृह में २ मिनट तक रहें, परन्तु शीत ऋतु में तुरन्त बाहिर आ जाना चाहिए ॥

(४) स्नान गृह से निकल कर शरीर सूखने को न देखो, तौलिए से पोछने की भी आवश्यकता नहीं, एक चादर ओढ़ लो जो शरीर को सुखा दे, यदि शरीर पोंछो तो बहुत शीघ्र पोछ कर कपड़े पहिन लो, अभिप्राय यह कि नहाने के पीछे शरीर को वायु से सर्वथा बचाना चाहिए, यदि शरीर भलीभान्ति नहीं पोछा गया तो भी कोई हानि नहीं है ॥

मिस्टर सैंडो लिखते हैं, जो इस प्रकार व्यायाम पीछे नियमानुसार नहाता है, वह दिन प्रति दिन बलवान् होता चला जाता है, हृदय की निर्बलता में इस प्रकार नहाना मना किया है । सम्भव है यह विधि हितकर हो, परन्तु जब तक ऐसा स्नानगृह न मिले जहां वायु प्रवेश करने का भय न हो, और स्नान के वास्ते भी पूरी चौकसी न की जावे, यह हितकर नहीं होसकता । मैं उन मनुष्यों को जानता हूं जिन्होंने व्यायाम के पीछे तुरन्त स्नान किया और गंठिया के रोगी हुए ॥

व्यायाम के पीछे इस प्रकार नहाना तो बुरा सिद्ध हो या न हो, परन्तु ठण्ढा पानी पीना, शर्बत पीना बहुत बुरा है, इस लिए इस से सर्वथा बचना चाहिए ॥

सैर ॥

व्यायाम का वर्णन करते हुए सैर का भी थोड़ा बहुत वर्णन आवश्यक है। पाठक यह सुन कर हैरान होंगे, कि पुरानी वैद्यक पुस्तकों में सैर का वर्णन नहीं है, व्यायाम की बहुत प्रशंसा की है, और वास्तविक व्यायाम एक आवश्यक वस्तु है। परन्तु आज कल जो नई पुस्तकें लिखी जा रही हैं, उन में सैर का बहुत वर्णन आता है, और आजकल सैर ऐसी आवश्यक वस्तु समझी जाती है, कि स्वास्थ्य पर कोई पुस्तक इस के बिना पूर्णाङ्ग नहीं है। इस का कारण यह है, कि पुरानी पुस्तकों से जो कुछ पता लगता है, उस काल के भीतर इस प्रकार के घने शहर नहीं होते थे, और खुले घर हर कोई बनाता था, सैर की हम को आवश्यकता क्यों है? इस वास्ते कि हम शहरों के भीतर गन्दी वायु में रहते हैं। गांव के मनुष्य तो सारा दिन बाहर काम करते हैं, उन को कहिए सायम को २—३ मील बाहर जाया करो तो वह मखौल उड़ायेंगे, उन को व्यायाम ही आवश्यक वस्तु है ॥

शहर के भीतर कोई व्यायाम भी करे तो व्यायाम का पूरा लाभ नहीं होता, क्योंकि व्यायाम से श्वास वेग से जो बहुत वायु भीतर जाकर रक्त साफ़ होता है, वह पूरा नहीं होगा, कैसे पूरा हो जब कि भीतर जाने वाली वायु मोरियों की गन्दी वायु है। इस वास्ते व्यायाम भी ऐसे लोगों को बाहर जाकर करना अधिक हितकर है, ऐसे ही लोगों के वास्ते सैर की आवश्यकता है, सैर का बड़ा उद्देश्य खुली ताजह वायु का प्राप्त करना है ॥

अमीर लोग यहां भी घाटे में हैं, वह खुली वायु को आवश्यक समझते हैं. और सैर करते हैं, परन्तु गाड़ियों और मोटरों में जाते हैं, समय का बचाना शहर से बहुत दूर बाहर की वायु का आनन्द उठाना बुरा नहीं है, इस लिए गाड़ियों में सैर करना बुरा नहीं है, यदि वह लोग किसी दूसरे समय व्यायाम भी करें, सारा दिन बैठे काम काज करना, और फिर सैर के समय भी गाड़ी रखना, उन को आलसी और रोगी रखता है, खुली वायु से निःसन्देह कुछ लाभ होता है, परन्तु व्यायाम जो स्वास्थ्य के वास्ते बड़ी आवश्यक वस्तु है, के न होने से सब खराबी होती है। अतः अमीर लोगों को चाहिए कि या तो व्यायाम किया करें, या कम से कम सैर पैदल किया करें, जिस से एक पन्थ दो काज होंगे। खुली वायु भी मिलेगी और कुछ व्यायाम भी हो जावेगा ॥

सैर वह वस्तु है, जो मन की प्रसन्नता की हेतु होती है। विविध दृश्यों का देखना, खुली वायु का आनन्द, हरे २ वृक्षों का, बेल बूटों का दृश्य निःसन्देह जादू का प्रभाव करता है। जहां शरीर की निरन्तर हरकत और खुली वायु के भीतर जाने के कारण शरीर तर व ताजा होता है, वहां हृदय पर उत्तम प्रभाव होता है, जिस से इस को पुष्टि मिलती है, जो दीर्घायु और स्वास्थ्य की हेतु होती है। सैर करने से आमाशय को भी बल मिलता है, शरीर स्वस्थ होता चला जाता है, अङ्गों को पुष्टि मिलती है, और मनुष्य विविध रोगों से बचा रहता है ॥

रात्रि को हवाखोरी इस वास्ते वर्जित है,

कि रात्रि को एक तो विविध दृश्य दिखाई नहीं देते, जिन से हृदय को आनन्द होता है, द्वितीय रोमकूप भी सरदी के कारण अच्छी तरह नहीं खुलते। साथ ही वायु भी वैसी अच्छी नहीं होती, जैसी कि दिन को होती है ॥

खूब भोजन करके सैर करना भी वर्जित है,

किसी डाक्टर का वचन है; कि जो भोजन करके दौड़ता है वह मृत्यु के पीछे दौड़ता है । सैर करना इतना हानिकारक तो नहीं परन्तु पाचनशक्ति को अवश्य बिगाड़ता है, क्योंकि पेट भर खाने से शरीर की शक्ति उस के पचाने में लग जाती है, उस समय यदि चलेंगे, तो शक्ति बिखर जाने के कारण आहार भलीभान्ति न पचेगा हां थोड़ासा सुस्वादु भोजन खाकर सैर करना हितकर है । स्मरण रहे, कि भोजन के पीछे धीरे२ ज़रा टहलना हानिकारक नहीं वरन हितकर है । एक डाक्टर का वचन है :—

कि प्रातः समय के भोजन के पीछे थोड़ी देर लेटो और सायं के भोजन के पीछे धीरे २ टहलो ॥

यहां इतना लिखना आवश्यक ज्ञात होता है, कि भोजन पीछे यदि लेटो तो प्रथम दाएं, फिर बांएं करवट लेटो ॥

सैर में अचानक सरदी से बचना चाहिए ॥

आप जानते हैं, कि सैर करने से स्वेद आता है, यह गरमियों में तो बहुत होता है, परन्तु सरदियों में इतना थोड़ा होता है, कि अनुभव नहीं होता, परन्तु निकलता अवश्य है । यह स्वेद अचानक शीत लग जाने से रुक जावे, तो प्रायः रोग जैसे शूल, गठिया, निमोनिया, वृक्कशूल, मूत्रातिसार, आदि उत्पन्न होजाते हैं, और स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है, इस लिए चौकसी रखनी चाहिए कि अचानक सरदी सैर करते २ न लग जाये ॥

सैर करते २ अचानक कभी ऐसा होता है, कि मुख का स्वाद बदल गया, मुख शुष्क होने लगा, और चित्त खराब होने लगा, थोड़ी देर और सैर करते रहें तो वमन होजाती है, उस

समय यत्न करना चाहिए कि चित्त प्रसन्न होजावे, अच्छी जगह बैठ जावें, जिस प्रकार तुम्हारा मन प्रसन्न हुआ करता है, उस प्रकार प्रसन्न करने का यत्न करो, क्योंकि यदि तुम ने अपने चित्त को ठीक न किया तो कोई रोग लग जावेगा। जब तुम सैर को जाओ तो किसी मित्र को साथ लेते जाओ, अन्यथा चित्त प्रसन्न न होगा। भाग्यवान् हैं,वह जो अपनी स्त्रियों को सैर को साथ ले जाते हैं। मेरा मतलब अङ्गरेज़ों से है, हमारे देश में भी यदि यह रीति हो जावे, तो कोई बुराई नहीं मालूम होती, निःसन्देह स्त्री का अकेले घर से बाहिर स्वेच्छानुसार फिरते रहना बुरा है, ऐसा स्त्रियों के सदाचार पर सन्देह किया जा सकता है, परन्तु जो अपने पति के साथ बाहर जावें, और जब जावें पति या भाई आदि को साथ लेकर जावें, उन पर सन्देह करना व्यर्थ है। यह रिवाज यदि भारतवर्ष में होजावे तो आए दिन स्त्रियों को जो कष्ट होते हैं, वह बन्द हो जावें। वह स्त्रियां जो गली कूचों की सड़ी वायु खाते ही आयु गुज़ार देती हैं, वह न स्वस्थ रह सकती हैं, और न अधिक आयु भोग सकती हैं। व्यायाम का उन को कोई अवसर नहीं है, सैर भी न हो तो वह कब स्वस्थ रहेंगी ? इसी वास्ते सारी जाति निर्बल हो रही है। निर्बल, रोगी, पीतमुख स्त्रियां वैसे ही बालक उत्पन्न करेंगी॥

ग्रामीण स्त्रियां जिन को सैर का अच्छा अवसर मिलता है, ऐसी सुन्दर व युवान होती हैं, कि शहर की १०—२० स्त्रियों को एक मार भगावे। इस के अतिरिक्त बाहर की स्त्रियों को कदाचित् ही प्रसूतकाल में इतना कष्ट होता होगा, जितना कि शहर की स्त्रियों को होता है, और शहरों में प्रसूतकाल में सहस्रों स्त्रियां मरती हैं, और ग्रामों में कदाचित् ही ऐसा अवसर होता होगा। शहरों की स्त्रियां पीत मुख और ग्रामों की सेब की भान्ति लाल मुख रखती हैं। शहरों की स्त्रियां एक मील भर पैदल कम

चल सकती हैं, और ग्रामों की १०—१२ कोस कोई बात ही नहीं समझतीं । शहरों की स्त्रियां छोटी और ग्रामों की लम्बी होती हैं । शहरों की स्त्रियों में से किसी को आर्तव दोष है, किसी को सोम रोग है, परन्तु ग्रामीण स्त्रियों में यह दोष बहुत कम पाए जाते हैं । शहरों की स्त्रियों में आए दिन गर्भपात होते हैं, परन्तु ग्रामों में बहुत कम ऐसा होता है । इन सब का कारण यह है, कि शहरों की स्त्रियों को खुली वायु प्राप्त नहीं होती, न व्यायाम करती हैं, न उन को सैर की आज्ञा है, चूल्हा, छत, और स्यापा सारा दिन इन के बैठने की जगह है ॥

सैर गरमियों में सूर्य्य निकलने और डूबने के समय उत्तम है, परन्तु सरदियों में यदि दोपहर को होसके तो बहुत अच्छा है ॥

सैर के पीछे यदि थोड़ा सा दूध या मिठाई और ऐसी ही अन्य वस्तु खाले तो उत्तम है । सैर से आकर तुरन्त नहाना वर्जित है, इस से भी वही हानि है, जो कि सैर में अचानक सरदी लग जाने से होती है, जिस का पहिले वर्णन हुआ है, सैर में न बहुत शीघ्र चलो, न बहुत धीरे, मध्यम पग उठाओ ॥

जब तुम सैर को जाओ तो पुस्तकादि पढ़ने को न ले जाओ, क्योंकि जहां मार्ग का पढ़ना नेत्रों को हानि कारक है, वहां सैर का उद्देश्य पूरा नहीं होता ॥

मन प्रबल शक्ति है, यदि सैर के समय तुम्हारा मन साथ नहीं, तो सैर तुम्हें वैसा स्वस्थ नहीं बना सकती । अतः जब सैर को जाओ तो पुस्तकादि न ले जाओ ॥

सैर के सम्बन्ध में यह कह देना भी उचित मालूम होता है, कि जब खुली वायु में सैर किया जावे, तो यह यत्न हो कि श्वास नाक के द्वारा लिया जावे । क्योंकि इस से प्रायः रोगों को लाभ पहुंचता है । मुख से श्वास लेने से फुप्फुस को हानि पहुंचती है ।

फुफ्फुस निर्बल हो जाता है। रक्त वमन और क्षय के रोगियों को विशेष आज्ञा है कि वह जब सैर करें मुख बन्द रक्खें, नाक के द्वारा श्वास लें ॥

एक मनोरंजक कथा ॥

कहते हैं, कि ईरान का एक राज पुत्र बहुत रोगी था, उस को आमाशय व पक्वाशय आदि के विविध रोग थे, और उस का स्वास्थ्य ठीक न था, सहस्रों पदार्थ रखते हुए भी वह जीवन से व्याकुल था, जीवन उस को दूभर मालूम होता था, कोई दिन ऐसा न था जिस दिन उस को कोई न कोई व्याधि न थी, बीसियों हकीम आए और सब ने अपने २ योग चलाए, परन्तु उस की दशा २० से १६ होती भी तो थोड़े दिन पीछे फिर वही दशा होजाती, पुरस्कारादि की अभिलाषा से कई हकीम उस के पास आते, परन्तु अन्तिम अकृतकार्य्य होकर लौट जाते ॥

एक बुद्धिमान् हकीम ने सारी अवस्था को समझा और आकर निवेदन किया, कि यदि आज्ञा हो तो मैं इलाज आरम्भ करूं। उस ने कहा ऐ चिकित्सक ! तेरे जैसे बहुत इलाज कर चुके; किन्तु मुझे कोई न कोई रोग लगा ही रहता है, मैं सदैव रोगग्रस्त रहता हूं, सैकड़ों योगों का ढेर लगा है, देख कौन सी बात की इन में कमी है ? सब जोर लगा चुके, परन्तु आराम नहीं आता तूने उन से बढ़कर क्या करना है ? चिकित्सक ने कहा—मैं औषधियों द्वारा इलाज नहीं किया करता, मैं जादू का इलाज करना चाहता हूं, और ईश्वर चाहे उस से आप को अवश्य आराम आवेगा, मेरा जादू कभी खाली नहीं गया है । राजपुत्र ने उस का आदर व सन्मान किया, स्थानादि का प्रबन्ध किया, अगले दिन चिकित्सक जी एक गोला सा लाए, जिस के ऊपर मखमल चढ़ी हुई थी, भार उस का लगभग ७ सेर था, जो जादू के

प्रभाव से बताया गया, चिकित्सक ने कहा कि आप इस को उठाकर अपनी अटिका के इतस्ततः एक चक्कर प्रातःसायम् एक सप्ताह तक लगावें, और इस समय में महल में सर्वथा न जावें, क्योंकि मैथुन इस इलाज में सर्वथा वर्जित है। इस से देवता अप्रसन्न होता है॥

सप्ताह तक उस ने वैसा ही किया, स्वास्थ्य में अन्तर ज्ञात होने लगा, जादू के इलाज पर विश्वास हुआ, सप्ताह पीछे एक दिन विश्राम दिया गया, महल में जाने की भी एक बार आज्ञा मिल गई, तत्पश्चात् जादू की दूसरी पिटारी आई, जिसका भार लगभग १० सेर के था, और उसी प्रकार १ सप्ताह तक होता रहा, स्वास्थ्य बढ़ता गया, अब एक दिन चिकित्सक ने कहा मैं आज भोजन यहीं खाऊंगा, भोजन तय्यार हुआ और दोनों के लिए नानाप्रकार के पदार्थ परोसे गए, चिकित्सक ने कहा कि आप आज्ञा देवें कि मैं घर से अपना भोजन मंगवा लूं, क्योंकि इन को खाने का मेरा अभ्यास नहीं है। चिकित्सक का आहार आया, जो अत्यन्त सादा था, एक दाल साधारण भाजी और रोटी थी, और उन में भी मिरच मसाला, और खटाई का नाम न था, अमीर चिल्लाया कि तुम ऐसे आहार को कैसे खाओगे ? न कोई अचार है, न कोई मुरब्बा है, न कोई मिर्च मसाला है, केवल दाल और एक भाजी॥

चिकित्सक ने कहा— श्रीमान् जी ! मुझ को स्वास्थ्य प्रिय है, इस वास्ते मैंने अपनी जिह्वा को खराब नहीं किया है, जिह्वा को हम धीरे २ इतना खराब कर लेते हैं, कि बिना ऐसी वस्तुओं के ग्रास भीतर नहीं जाता है। वास्तव में इस सादा आहार में आप से अधिक आनन्द अनुभव करता रहता हूं, जब मैं अपने एक २ ग्रास को मुख में खूब चबाता हूं, तो उस में मुझे विशेषानन्द आता है, और मेरा स्वास्थ्य स्थिर रहता है, मैं आप की तरह सदा रोगी नहीं रहता, उस ने हैरानी से पूछा कि उत्तम

भोजन खाना भी कोई रोग का कारण है ? चिकित्सक ने उत्तर दिया कि अच्छे दो पानी के घड़े मंगाओ। फिर चिकित्सक ने अपनी तीनों वस्तुओं में से थोड़ी २ एक घड़े में डाल दीं, और उस को ढक कर अलग रख दिया, द्वितीय घड़े में राजपुत्र के थाल की सब वस्तुएं थोड़ी २ डाल दीं और उस को दूसरी जगह रख दिया, अगले दिन उन घड़ों को मंगवाया गया, चिकित्सक वाले घड़े में दाल रोटी गल रही थी, किन्तु दुर्गन्ध नहीं उत्पन्न हुई थी, और राजपुत्र का घड़ा खोलते ही उस से दुर्गन्ध आनी आरम्भ हुई, जिस से राजपुत्र ने स्वयम् नाक दबा लिया, तब चिकित्सक ने कहा, कि यह सड़ांध दैनिक आप के पेट के भीतर उत्पन्न होती है, जिस का तुम ध्यान नहीं करते हो, इस की वर्तमानता में तुम पूरे स्वस्थ कैसे रह सकते हो ? राजपुत्र को समझ आई, उस ने धीरे २ अमीराना भोजनों को कम करके सादा आहार खाना आरम्भ किया, उधर से जादू का इलाज आरम्भ था, बहु मैथुन होता ही नहीं था, बस फिर क्या था, दिन प्रति दिन स्वास्थ्य उत्तम होने लगा; अन्तिम जब बहुत कुछ लाभ होगया, तो चिकित्सक ने विदा मांगी। राजपुत्र ने बहुत सा धन व वस्त्र भेंट किया। चलते समय चिकित्सक ने कहा हे राजपुत्र ! तूने देख लिया कि मेरे इलाज से तुझ को लाभ हो रहा है, यदि तुम इस को करते रहोगे तो अवश्य स्वस्थ रहोगे । मैं आप को इस इलाज का असल भेद बताता हूं, ध्यान से सुनो और समझो । मैंने कोई जादू का इलाज नहीं किया, वास्तव में लोहे का गोला मखमल में बन्द करके लाया था, मेरी इच्छा केवल यह थी; कि आप का व्यायाम और सैर हुआ करे, आलस्य मय जीवन से निकलकर आप चैतन्यता की ओर आवें, इस के साथ ही मैंने तुम को बहु मैथुन से मना किया, जो कि अमीरों को धर्म्म और अर्थ दोनों से वंचित करता है ॥

वास्तव में स्वास्थ्य के सब से बड़े नियम यह दोनों ही हैं। अपने वीर्य्य की रक्षा (अर्थात् ब्रह्मचर्य्य) तथा व्यायाम और उत्तम वायु सेवन करना, जब से तुम ने इन को आरम्भ किया है, तब से तुम्हारी दशा में परिवर्तन आरम्भ हुआ है, बस सारी आयु के लिए अपना नियम बनाओ कि बहुमैथुन नहीं करेंगे; और व्यायाम बराबर किया करें, इस के अतिरिक्त सादह आहार के लाभ आप को बतला दिए हैं, जब तुम स्वस्थ हो जाओ तब भी सादह आहार को पसन्द करो, अच्छी वस्तु सादह बनाई जा सकती है, जब तुम इस को चबा२ कर खाओगे, तो इस में विचित्र आनन्द पाओगे। आहार को जितना अधिक चबाया जावे, उतना ही वह शीघ्र पचने वाला होता है और शीघ्र शरीरांश बन जाता है॥

इस के अतिरिक्त तुम ने देखा होगा, कि जादू के इलाज पर विश्वास किया तो आराम शीघ्र आरम्भ हुआ, वास्तव में मानसिक शक्ति ही मनुष्य को स्वस्थ या बीमार रखती है. यह बड़ी सहायक है। और इस का भी ध्यान रखना चाहिए, कि तुम्हारा हृदय हर समय तुम को उठाता रहे, गिराता न रहे। चिकित्सक चला गया, और राजपुत्र ने स्वास्थ्य का असल भेद पालिया, और तदनुसार चल कर वह स्वस्थ जीवन व्यतीत करने लगा। यह नियम हैं, जिन को हृदयस्थ कराने के लिए हम ने लेखनी उठाई है॥

इस समय तक हम ब्रह्मचर्य्य और उस का वर्णन कर चुके हैं। व्यायाम का वर्णन समाप्त करने से पहिले मैं एक आवश्यक प्रकार के व्यायाम की ओर आप का ध्यान खैंचना चाहता हूं। क्योंकि वह रह गया है, और उस को अब लिखता हूं :—

फुप्फुस व्यायाम-कोई भी व्यायाम करें अवश्य ही होजाता है, क्योंकि श्वास शीघ्र २ आता है, फुप्फुस खूब भरते और सिकुड़ते हैं। और अच्छी से अच्छी वायु रक्त को शुद्ध करती है। रक्त

भ्रमण बढ़ता है, और शरीर का मवाद निकालता है, कुछ स्वेद द्वारा निकल जाता है, कुछ गरमी से जल जाता है। कुछ रक्त के साथ मिल कर फुप्फुस में लौट आकर साफ़ होजाता है, कुछ श्वास मार्ग से निकल जाता है, कुछ मल मूत्र के साथ निकलता है ॥

फुप्फुस का व्यायाम ॥

यदि विशेष इस ओर ध्यान करके किया जावे तो और भी अधिक लाभ होता है ॥

हिन्दुओं में दैनिक प्राणायाम करने की आज्ञा है। प्राणायाम क्या है ?

गहरे श्वास ॥

अभ्यास डालना चाहिए कि सदैव गहरे श्वास लेवें। गहरे श्वास लेने से अधिक मात्रा में वायु भीतर जावेगी, और रक्त अधिक शुद्ध होगा खुली वायु में बैठ कर या खड़े होकर लम्बे श्वास खींचें, कुछ काल वायु को भीतर रहने दें, फिर शनैः २ बाहिर निकाल कर थोड़ा रोक लें, इसी प्रकार २—४ वार करें, बड़ी उत्तम विधि है ॥

१२ मार्च १६०५ के "रीव्यूआफ़ रीव्यूज़" में एक निबन्ध छपा था, जिस का अनुवाद नीचे किया जाता है:—

"स्वास्थ्य और दीर्घायुष्य के लिए एक और हितकर व्यायाम या साधन है, जिस की ओर मैं अपने पाठकों का ध्यान दिलाना चाहता हूं, जो कि इस से अवगत नहीं, वह विधि पूर्वक सोच समझ कर गहरी श्वास लेवें, यह नासिका द्वारा फुप्फुस में वायु पहुंचाने का नाम है, यह वास्तव में बड़ा शक्ति दायक व्यायाम है। इस से रक्त में भलीभांति आक्सीजन भर जाता है, और शरीर भर में जीवन दायक रक्त फिर जाता है। जो कि साधारण श्वास लेने से नहीं हो सकता, इस से बुद्धि पर भी

प्रत्यक्ष प्रभाव होता है। आजकल के व्याकुल जीवन में उत्तेजनाएँ, और काम,क्रोध बढ़ रहे हैं, और आधी छाती में अपूर्ण श्वास लेने का अभ्यास हो रहा है, जिन से मानुषी शरीर निर्बल हो रहा है। गम्भीर श्वास उत्तेजनाओं को वश करने में विचित्र प्रभाव रखता है। यह उन की शक्ति को कम करता हुआ सम्पूर्ण शरीर को शान्त करता है। अतः इस के अभ्यास करने से स्वास्थ्य और आयु पर शारीरिक व मानसिक द्विगुण प्रभाव पहुंचता है। सुख से सोचने और विचारने के लिए भी एक सहायक का काम देता है। जब तक तुम इस प्रकार से गहरे श्वास लेते हुए सोचते रहो, हृदय को भी पवित्र करने के लिए तय्यार रक्खो,जिस पवित्रता की पालना तुम पर आवश्यक है। पाठक विधि जानने की अभिलाषा में होंगे, सो लीजिए, या तो पृष्ठ के बल लेट जाओ, और हाथों को शिर के पीछे रक्खो, या खड़े होजाओ, या सीधे कन्धों को पीछे की ओर हटा कर बैठ जाओ, नासिका द्वारा धीरे २ भीतर को श्वास लो, जब तक कि छाती और आमाशय भलीभान्ति भर न जावें। फिर इसी प्रकार धीरे २ बाहिर को श्वास निकालो, जब तक कि छाती व आमाशय रिक्त न हो जावे, यह ६ से १२ बार करो, दिन में दो बार या यथावश्यक" ॥

यह और इस प्रकार के अन्य श्वास सम्बन्धी व्यायाम स्वास्थ्य के लिए अत्यावश्यक हैं, क्षय, राजयक्ष्मादिक रोग इन के अभ्यासी के पास नहीं फटकते, छाती दृढ़ होती है, फुप्फुस बलवान् बनते हैं, हृदय को आनन्द आता है, आयु दीर्घ होती है, बुद्धि बढ़ती है फुरती आती है। निम्न लिखित विधियां उत्तम हैं:—

(१) सीधे खड़े हो, छाती आगे को निकली रहे, एक लम्बा श्वास खींचो, फिर धीरे २ बाहर निकालो ॥

(२) चौकड़ी लगा कर बैठो और श्वास खींचो, छाती

वायु से भर जाय, कुछ देर तक श्वास को रोको फिर धीरे २ बाहिर निकालो, और फिर भीतर ले जाओ ॥

(३) गुदा को सङ्कोच कर श्वास को इकट्ठा करके बाहिर निकालो, और जब तक सहज में रख सको बाहिर रक्खो, फिर धीरे २ भीतर करो और इसी प्रकार चन्द बार करो ॥

(४) नं. ३ की तरह श्वास बाहिर निकालो, और वहां ही रक्खो, और नं. २ की भान्ति भीतर खींच कर यथा सामर्थ्य रोक कर फिर नं. ३ की तरह बाहिर निकालो और इस प्रकार ३ बार करो। धीरे २ समय बढ़ता जावेगा । फिर ३ बार के बदले ४—५ बार करना आरम्भ करो ॥

उपरोक्त तीनों व्यायामों का नाम प्राणायाम है । कहते हैं, कि इस प्रकार करने से जहां स्वास्थ्य बढ़ता है, वहां मन कुविचारों से रुकता है, और ईश स्मरण में प्रवृत्त होता है । हमारे पूर्वज सम्पूर्ण ऐसी बातों को जो स्वास्थ्य और दीर्घायुष्य के लिए आवश्यक हैं धार्म्मिक कर्त्तव्यों में समिलित कर देते थे, ताकि लोग उन को भूल न जावें। स्मरण रहे कि इन व्यायामों को बहुत सावधानी से करना चाहिए, करते समय ध्यान उसी ओर होना चाहिए, हिलना जुलना न चाहिए, अन्यथा हानि का भय है । प्राणायाम सन्ध्या समय बैठकर किया जाता है ॥

(५) खड़े होकर नम्बर २ की भांति श्वास को खैंचें, और पश्चात् रोक कर १५—२० पग तक चलें, फिर धीरे २ श्वास निकालदें। बाज़ डाक्टर लिखते हैं, कि सैर के समय जब तक चलें यदि इस व्यायाम को करते रहें, तो अद्भुत प्रभाव होता है, उपरोक्त व्यायामों से छाती बहुत बढ़ती है और स्वास्थ्य की बहुत उन्नति होती है । खुली और शीतल वायु में यह व्यायाम करने चाहिये, प्रातः समय सब से उत्तम है ॥

डा० ऊस्टेस माइल्ज़ ने अपनी एक पुस्तक में श्वास लेने की विधि वर्णन की है, वह लिखता है:—

श्वास किस प्रकार लेना चाहिए ?

"साधारण नियम केवल यह है, कि श्वास होशियारी से लो, अर्थात् यदि तुम प्राकृतिक रूप से भलीभान्ति श्वास लेना नहीं जानते तो अभ्यास करो, और ऐसे अवसर पर करो, कि जब तुम सुगमता से कर सको, श्वास ऐसा गहरा लेना चाहिए कि सम्पूर्ण फुफ्फुस भर जावें और फिर सब बाहिर भी निकालना चाहिए ॥

"अब प्रश्न यह है, कि श्वास उत्तमता से क्यों लेना चाहिए? यह प्रश्न बहुत आवश्यक है, इस लिए इस का उचित उत्तर देना चाहिए। ताकि लोग भली प्रकार श्वास लेने का यत्न करें। जब तक कोई बड़ा उद्देश्य सन्मुख न हो, अभ्यास असम्भव है, जब कोई विषेश लाभ सन्मुख हो, सहज में अभ्यास हो सकता है ॥

"उत्तम विधि से श्वास लेना शारीरिक स्वास्थ्य, और स्वास्थ्य रक्षा के नियमों के लिए है। इस से स्वास्थ्य बढ़ती है, उत्तम रूप से श्वास लेने से रूप रङ्ग ठीक हो जाता है, और मनुष्य जीवन का सुख भोगने के योग्य हो जाता है। और हार्दिक व मानसिक विचार उत्तम हो जाते हैं। उत्तम रूप से श्वास लेने से धन और शक्ति व्यर्थ नष्ट नहीं होने पाती, इस से मनुष्य अपने तन मन को वश कर सकता है ॥

"उत्तम रूप से श्वास लेने का अभ्यास बहुत गुणकारी है, यह शारीरिक कर्त्तव्यों कासा नहीं है,कि जिसे पूरा करके मनुष्य कुछ समय तक चुप बैठा रहे, या जो कुछ अन्तर देकर पूर्ण किया जाता हो यह शक्ति का दिखलाना नहीं है,वरन् उत्तम रूप से श्वास लेना एक ऐसा हुनर है जो मनुष्य को प्रतिक्षण पूर्ण करते रहना है।

बुढ़ापे में जाकर इसे छोड़ा नहीं जासकता। वह इसे मरते दम तक पूरा करता और लाभ उठा सकता है ॥

"पूर्ण श्वास लेने की विधि प्राचीन हिन्दू ग्रन्थों में लिखी है, (देखो सज्जनो! इङ्गलिस्तान में बैठा हुआ एक ग्रन्थकार क्या लिखता है) कि श्वास भीतर की ओर ले जाते हैं, अर्थात् श्वास लेने के स्थान को नीचे को फैलाते हैं करें, फिर इसे बाहिर की ओर फैलाया जाता है, और फिर श्वास फुफ्फुस की चोटी की ओर आता जाता है, फिर सारी वायु निकल जाती है। फुफ्फुस कभी सर्वथा खाली नहीं रहते, परन्तु जहां तक होसके गन्दी अशुद्ध वायु, निकम्मी गैस बाहिर निकलनी चाहिए (प्राणायाम की विधि ही श्वास को उन्नति दे सकती है, और Deep-breathing इसी से बनता है ([illegible]ादक) ॥

"पाठक विचार सकते हैं, कि कितने मनुष्य ऐसी विधि से श्वास लेने के अभ्यासी हैं ॥

"कभी २ ऐसे मनुष्य देखने में आते हैं, जिन्हें प्रकृति की ओर से यह शक्ति मिली हुई है, कि वह श्वास बहुत उत्तम रूप से ले सकते हैं। परन्तु हज़ारों मनुष्य ऐसे हैं जो श्वास लेने की ठीक विधि से अज्ञान मालूम होते हैं। उत्तम प्रकार से १—२ वर्ष श्वास लेने का तजुरबा कर लो, फिर तुम्हें मालूम हो जायगा, कि फुफ्फुस वायु की मात्रा पहिले से दुगनी हो गई है। मानो आप पहिले अर्द्ध वायु भरते थे ॥

"बहुधा देखा गया है, कि स्त्रियां भीतर की ओर गहरा श्वास अपने तंग वस्त्रों के कारण से नहीं लेती हैं, और पुरुष ऊपर के भाग का श्वास भलीभान्ति बाहिर निकालने में आलस्य करते हैं, इस लिए बहुत अच्छा हो यदि स्त्रियां भीतर की ओर, और पुरुष बाहिर की ओर गहरा श्वास लेने का अभ्यास करें। तुरन्त गहरा श्वास लेने का उद्योग व्यर्थ है, क्योंकि इस से कुछ प्राप्त नहीं होगा,

नियम यह है कि क्रमशः चलो, पहले एक विधि धारण करो, फिर द्वितीय का अभ्यास करो, अन्त में पूर्ण श्वास लेने का अभ्यास पक जायेगा " ॥

जो इस विषय को सविस्तर जानना चाहें वह "स्वास्थ्य के दश नियम" मूल्य ।॥) हम से मंगवाकर पढ़ें ॥

पाठक जानते हैं, कि इस समय तक हम दो नियमों का वर्णन कर चुके हैं, ब्रह्मचर्य्य और व्यायाम, अब तीसरे की बारी आती है, अर्थात्—

सादा आहार चबा २ कर थोड़ी क्षुधा रखकर आनन्द से खाओ

इस की व्याख्या में ४ बातों का वर्णन आ जाता है:—

(१) आहार सादा खाना चाहिए ॥

(२) चबा २ कर खाना चाहिए ॥

(३) उदर को अत्यन्त नहीं भर लेना चाहिए, प्रत्युत थोड़ी क्षुधा बाकी रहे तब बन्द करना चाहिए ॥

(४) भोजन करते समय शोक दुःखादि को दूर करना चाहिए, और आहार सानन्द करना चाहिए, सादा आहार के गुण उस कथा से प्रगट हैं जो कि हम लिख चुके हैं, जितना अधिक चीज़ों को पेट में मिलावें, उतना ही आमाशय पर बुरा प्रभाव पड़ता है, दूषित मल संग्रह होता है ॥

इस समय सम्पूर्ण डाक्टर सादा आहार की प्रशंसा करते हैं, और यह भी कहते हैं, कि अमीर लोग जो बारम्बार खाते हैं यह उचित नहीं है। दो बार खाना ही ठीक है। इस के अतिरिक्त यदि थोड़ा सा जलपान कोई दो समय करना चाहे, तो कर सकता है। गरीब सूखी रोटी खाते हैं, और कितने स्वस्थ रहते हैं। विलायत में एक बार अनुसन्धान हुआ था, कि सब से बड़ी आयु पाने वालों

का आहार क्या है ? इस अनुसन्धान का परिणाम यह निकला था, कि जितनी बड़ी आयु वाले सौ या इस से भी अधिक आयु वाले मनुष्य हुए हैं, वह सब सादा आहार खाते थे, और चुटपुटे आहार से बचे रहते थे ॥

हमारे भारतवर्ष में विशेष कर देहली से लेकर बंगाल की ओर और दक्षिण में इतना मरिच, खटाई, आदि हर समय भोजनों में वर्तते रहते हैं, कि आहिमान्! यह लोग सदैव उदर रोगों में ग्रस्त भी रहते हैं, रोटी उस के साथ दाल जिस में लवण के अतिरिक्त और कोई मसाला न हो, या उस के साथ वैसे ही एक आध तरकारी खाने वाले हमारे अमीरों में नहीं मिलते हैं। यदि यह लोग थोड़े से मसाला पर सन्तोष करें तो भी हानि नहीं है, परन्तु वहां तो नौबत दूर तक पहुंचती है, लाल मरिचों से तरकारियां लाल न हो जावें, और खटाई से दान्त न खट्टे हों, तो खाने का आनन्द ही नहीं आता है। और इतने विविध प्रकार के भोजन होते हैं, कि उदर में जाकर न जाने क्या माजून मुरक्कब बनती है। थोड़ा समय हुआ कि "रिव्यू आफ़ रिव्यूज़" नामी प्रसिद्ध समाचार पत्र के सम्पादक ने विलायत के प्रसिद्ध दिमागी काम करने वालों की सम्मतियां एकत्र की थीं, कि वह कैसा आहार खाते हैं। विलायत में आहार बहुत ही अमीराना खाया जाता है, मद्य या मांस के बिना वहाँ लाखों में एक मनुष्य हो तो हो, चाय, कहवों की तो कुछ पूछो ही नहीं, परन्तु उन सम्पूर्ण मनुष्यों की जिन की आयु ८०. ८५. ९२ वर्ष की थी, और दिमागी परिश्रम भी खूब करते थे, यही सम्मति मालूम होती है, कि आहार में सादापन और मद्यादि से बचे रहना उन की स्वास्थ्य का कारण है। इन सम्मतियों में से कुछ का सारांश हम नीचे अङ्कित करते हैं:—

सर थियोडोर मार्टन—आप वाटरलो युद्ध के द्वितीय वर्ष अर्थात् सन् १८१६ ई० में उत्पन्न हुए थे, स्काटलैण्ड के निवासी हैं,

आप कानूनी विद्वत्ता और श्रेष्टाचार में नाम पा चुके हैं । स्वर्ग वासिनी राज राजेश्वरी मलिका विक्टोरिया के विशेष लेखक रह चुके हैं, आपने प्रिन्स एलबर्ट का जीवन चरित्र लिखकर विशेष प्रसिद्धि प्राप्त की है, आप अपने आहार के विषय में यह लिखते हैं, कि "युवावस्था के पीछे मैंने खाने पीने में केवल एक ही सिद्धान्त को सन्मुख रक्खा, और वह बहुत उत्तम और हितकर प्रमाणित हुआ है. मैं खूब तन कर नहीं खाता हूं, और इस का ध्यान रखता हूं कि भोजन खूब पका हो, मैं चाशनी आदि से बचा रहता हूं, सादगी का ध्यान रखता हूं, गरम मसाला आदि का भी अभ्यासी नहीं हूं अचार चटनी से भी बचा रहता हूं, इन से मुझे हानि पहुंचती है, मदिरा आदि का भी प्रेमी नहीं हूं, कभी २ पानी डाल कर जरासी पी लेता हूं, अधेड़ आयु होने के पीछे मैंने मदिरा को और भी कम कर दिया है, और गत २० वर्षों से पानी मिला कर पोर्ट वाइन पीता हूं, यह मेरी शारीरिक आवश्यकताओं के लिए पर्य्याप्त है । जब कभी मस्तिष्क थक जाता है, तो क़हवा का एक प्याला पीने से चैतन्यता आ जाती है: तम्बाकू से भी सारी आयु घृणा रही है, और जहां तक हुआ इस से घृणा किया, यदि कभी मित्रों के साथ पीना पड़ा, तो उस का विष जैसा प्रभाव हुआ, शिरःशूल और यकृत् की गति धीमी पड़ जाती ॥

"मुझे बहुत कम अवकाश रहता है, एक से एक अधिक आवश्यक विद्वत्ता के कामों में प्रवृत्त रहता हूं, कई २ दिनों तक यह काम करना पड़ता है, परन्तु फिर भी मुझे उत्तेजक वस्तु की आवश्यकता नहीं होती, पट्ठों के निर्बल न होने का यह कारण है, कि एक तो स्वभावतः मेरा शरीर पुष्ट है, दूसरे प्रत्येक बात में साम्यता को सन्मुख रखता हूं, तीसरे कठिन कार्य्य में मेरा चित्त प्रसन्न रहता है" ॥

डा० सर अलफ़रेड रस्सल वालिस---आप वर्त्तमान सॉइंस-दानों और तत्त्ववेत्ताओं के शिरोमणि हैं, आप ने बयालोजी आदि पर कई पुस्तकें लिखी हैं, आप जनवरी सन् १८२३ में उत्पन्न हुए थे। ७५ वर्ष की आयु में आप ने एक मकान बनाया, जिसका नकशा स्वयम् बनाया, और स्वयम् देख भाल रक्खी, आप आहार के सम्बन्ध में लिखते हैं:—

"(१) पचीस वर्ष की आयु तक मेरी यह दशा रही, कि जो जी में आता खा लेता, मिठाइयां, आलू, मांसादि बहुत खाता परन्तु जठराग्नि तेज़ थी, ६० वर्ष की आयु में वह मन्द पड़ गई, मैंने मैदे का अंश रखने वाली वस्तुओं को तुरन्त त्याग दिया, और शीघ्र पाचक सादा आहार खाना आरम्भ किया, जिससे श्वासरोग और अन्य व्याधियां जाती रहीं"॥

"(२) आरम्भ में वियरवाइन बहुत थोड़ी मात्रा में पिया करता था, परन्तु २५ वर्ष से उसे सर्वथा त्याग दिया है। जिस से मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहा, मैं अपने अनुभव से कह सकता हूं कि बुढ़ापे में मदिरा का सेवन बहुत बुरा है"॥

"(३) तम्बाकू विद्याध्ययन काल में परित्याग की थी, क्योंकि इस से बहुत बुरा प्रभाव पड़ता था, मेरी सम्मति है, कि बुढ़ापे में विशेष प्रकार का आहार जो अनुकूल हो, और सहज में पच सके, खाना हितकर है, यह तो मनुष्य स्वयम् नियत कर सकता है, कि कौनसा आहार हितकर है, और कौनसा अहित-कर है"॥

सर विलियम हगिगन्स--आप डा० वालस से १ वर्ष छोटे हैं, सन् १८२४ में उत्पन्न हुए थे, आप तारागण के बड़े ज्ञानी हैं, आप अपने दैनिक आहार के विषय में लिखते हैं:—

"(१) मैं थोड़ा मांस खाता हूं, आध सेर के लगभग दूध पीता हूं, मौसमी फल और हरी भाजियां खाता हूं, (२) हाजरी के समय कहवा और दूध पीता हूं, तीसरे पहर चाय पीता हूं, पानी तो मेरा नियम ही है; (३) किसी प्रकार की तम्बाकू के निकट नहीं फटकता, मुझे इस से बड़ी घृणा है" ॥

लार्ड आबरी--सन् १८३४ में उत्पन्न हुए थे, आप सब वर्त्तमान विद्वानों के शिरोमणि समझे जाते हैं, आप ने मानव जाति, और जंगली जातियों की रीति भान्ति, पशुओं और मुलकों के हालात मालूम करने में आयु व्यतीत की है। प्रथम आप का नाम सर जानलनक था, परन्तु अपने उत्तम कार्यों के बदले [illegible] की उपाधि पाई, आप कई प्रसिद्ध पुस्तकों के रचिता हैं [illegible] कू और मद्य दोनों से घृणा करते हैं, आप का वचन है:

"(१) कि आहार सादा और थोड़ा खाओ, (२) मद्य थोड़ा सा पिओ, यदि न पिओ तो अच्छा है, (३) किसी प्रकार की तम्बाकू न पिओ" ॥

सर चारलस असटीनले--सन् १८३४ में उत्पन्न हुए थे, आप गान विद्या में बड़े निपुण हैं, सम्पूर्ण दुनियां की यात्रा कर चुके हैं, अनेक देशों के जल वायु का अनुभव कर चुके हैं, आप की आहार के विषय में यह सम्मति है:—

"(१) चाहे कोई वस्तु खाओ, जो प्रतिकूल न हो, परन्तु परिमित रूप से खाओ, (२) कोई पेय वस्तु हो पिओ, कोई हलकी मदिरा या सादा पानी, परन्तु वह भी परिमित रूप से" ॥

सर जान गोर्स्ट--सन् १८३५ में उत्पन्न हुए, परोपकारी कामों के लिए नाम प्राप्त कर चुके हैं, आहार के विषय में आप की यह सम्मति है:—

"(१) आहार परिमित खाओ, भोजन के समय कुछ खाओ, ज्यों २ वृद्ध होते जाव, मांस की मात्रा न्यून करते जाओ, (२) खालिस पानी के अतिरिक्त और कुछ मत पिओ, (३ तम्बाकू आदि से बचे रहो, यह वस्तुएं बल का नाश करती हैं" ॥

डा० जानकलि फर्ड--सन् १८३६ में उत्पन्न हुए, अपनी योग्यताओं के लिए दूर २ तक प्रसिद्ध हैं, धार्मिक जगत् में आप जैसा कोई उत्तम वक्ता नहीं है,आप इङ्गलिस्तान के उस समुदाय के नेता हैं, जो नन कन्फरस्ट कहलाता है। आहार के विषय में आप यह सम्मति है :—

(१) मांस की मात्रा घटाई, और फल शाक भाजी की मात्रा बढ़ाई जाय, और जहां तक सम्भव हो, मात्रा का ध्यान रक्खा जाय, अधिक मत खाओ, २) मैं मदिरा नहीं पीता, गरम पानी, दूध और थोड़ी चाय पीता हूं, तम्बाकू आदि कुछ नहीं पीता ॥

डा० फीटरन--सन् १८३० में उत्पन्न हुए थे, और सन् १९११ में मरे। यह बड़े प्रसिद्ध और वर्षों तक मैनीफील्ड कालेज आक्सफोर्ड के प्रिन्सिपल रहे । आप मदिरा और तम्बाकू के शत्रु थे, गाफ खेल के प्रेमी और पैदल चलने के बड़े अभ्यासी थे ॥

मि० बरनार्डशा--आप प्रसिद्ध नाटककार हैं, आप की प्रशंसा दूर २ तक होचुकी है, आप आहार के विषय में लिखते हैं:-

(१) मुझे मांस से घृणा है, और उस का परिणाम सब पर प्रगट है, (२) मैं मद्य भी नहीं पीता, (३) तम्बाकू से मुझे पूरी घृणा है, मैंने कभी नहीं पिया ॥

जनरल बूथ--मुक्तिफौज के नेता सन् १८२९ में उत्पन्न हुए थे, आहार के विषय में आप लिखते हैं :—

(१) मैं आहार के विषय में किसी को कुछ नहीं कहता, अपने अनुभव से नियत कर लो; कि कौनसा हितकर है, फिर उस की इतनी मात्रा खाओ कि जिस से शरीर की शक्ति स्थिर रहे, वर्षों से मैंने मीन, मांस नहीं खाया है, मेरा आहार रोटी, मक्खन, पनीर, शाक, अन्नादि है, कभी २ थोड़े फल खा लिया करता हूं, (२) चाय गरम दूध के साथ पीता हूं, सोडा युक्त सादा पानी पीता हूं, मादक रङ्गदार वस्तुओं से बचा रहता हूं, (३) तम्बाकू नहीं पीता, परोपकारी कार्य्यों में लगा रहता हूं ॥

मि० टामस हारडी---सन् १८४४ में उत्पन्न हुए थे, बड़े प्रसिद्ध कवि और उपन्यास रचिता हैं, आहार के विषय में आप लिखते हैं:—

(१) मांस अधिक मत खाओ, (२) मदिरा बहुत कम पान करो, (३) तम्बाकू सर्वथा न पीओ ॥

सर लोकफिलडस---आप सन् १८४४ में उत्पन्न हुए थे, नक्काशी के काम में बड़ा नाम प्राप्त किया है, आहार के विषय में आप लिखते हैं :—

(१) सादा आहार नियम पूर्वक खाया करो, उस की मात्रा भी नियत कर लो, अर्थात् यह कि तुम कितना पचा सकते हो, इस के विपरीत करने से हानि होगी । अपनी आयु, शारीरिक दशा, व्यवसाय आदि के अनुसार निश्चय हो सकता है, कि कौन वस्तु अनुकूल है, और कौनसी प्रतिकूल, उन लोगों को मेरी यही शिक्षा है, जो दीर्घायु प्राप्त करना चाहते हैं ॥

प्रोफेसर सिस--आप सन् १८४६ में उत्पन्न हुए थे, आप आक्सफोर्ड में अध्यापक हैं, आप एक नामी हाकिम और तत्त्ववेता हैं, आहार के विषय में आप की सम्मति यह है:—

(१) दिन के समय आहार थोड़ा खाओ, परन्तु नियत समय नियम पूर्वक खाओ, जब दिन भर काम कर चुके हों, तो फिर पेट भर कर खाओ, मैं मांस का प्रेमी नहीं हूं, बहुत थोड़ा खाता हूं ॥

मि० सायलस होकिङ्ग---सन् १८५१ में उत्पन्न हुए थे, आप उपन्यास लिखकर बड़ा नाम पा चुके हैं, आप मदिरा से घृणा करते हैं, आहार के विषय में आप की सम्मति यह है:—

"आहार सादा पसन्द करता हूं, चुटपुटी चीज़ों से बचा रहता हूं, थोड़ा सा मांस खाता हूं" ॥

सर हेरी जान्स्टन---सन् १८५८ में उत्पन्न हुए थे, बड़े नामी लेखक व्याख्यानदाता और तत्त्ववेत्ता हैं। आहार के विषय में आप की सम्मति यह है:—

(१) बीस वर्ष की आयु के पीछे आहार की मात्रा में न्यूनता होनी चाहिए, जो कुछ खावो खूब पका हुआ और सादा हो, यदि होसके तो पुनः पका हुआ मांस या मछली मत खाओ मैं मांस से भाजियों को उत्तम समझता हूं।

मि० फोरबिस राबर्टसन---सन् १८५३ में उत्पन्न हुए थे, आप ने विशेष प्रसिद्ध एक्टर होने के कारण प्रतिष्ठा प्राप्त की है, आप सब एक्टरों से बढ़ कर हैं। आहार बिषयक आप की सम्मति यह है:—

(१) आहार सादा नियत समय पर खाओ, (२) मदिरा थोड़ी पिओ, मैं सप्ताहों तक इसे नहीं छूता, (३) मैं सीगरट थोड़ी पीता हूं, परन्तु इस का न पीना अच्छा है ॥

इस से प्रथम हम इस बात की व्याख्या कर चुके हैं, कि आहार सादह खाना चाहिए, अब हम आप को बतलाना चाहते हैं कि

भोजन चबा २ कर खाना चाहिये ॥

आहार सम्बन्धी आवश्यक नियमों में सब से प्रथम यदि कोई वर्णन करने योग्य है, तो वही है जो कि उपर्युक्त शीर्षक में प्रगट है, क्योंकि हमारे लोग इस की परवाह नहीं करते हैं, पंजाब में तो प्रसिद्ध है, कि स्त्री का स्नान और पुरुष का भोजन बहुत शीघ्र होना चाहिये। मुख के भीतर क्या इतनी वस्तुएं व्यर्थ ईश्वर ने बनाई हैं? यदि हम आहार को भीतर ही फेंकते जावें; दन्त काटने टुकड़े करने, और पीसने के वास्ते अलग २ वर्तमान हैं, जिह्वा रस देखती है, लारग्रन्थियां अपने भीतर से लार निकालती हैं, जिस का बड़ा काम आहार का पचाना है, हमारी रोटी में निशास्ता है, आलू आदि तरकारियों में निशास्ता है, उस के पचने का प्रबन्ध मुख के भीतर ही है, आहार को भलीभान्ति चबाकर लार को भलीभान्ति प्रविष्ट होने का अवसर न दिया जावे, तो परिणाम यह होता है, कि ऐसे आहार पाक नहीं होते हैं, या बहुत कम होते हैं, और वह नाना प्रकार के रोगों का हेतु बनते हैं। ऐसे ही आहार यदि भलीभान्ति बारीक न हो, तो भी उचित रूप से पाक नहीं होता, और आमाशय के भीतर देर तक पड़ा रहता है, और आमाशय पर बड़ा भार पड़ता है, वह दिन प्रति दिन निर्बल होता जाता है, और न ही अपक्व आहार के प्रमाणु पर्य्याप्त रूप से निकल कर शरीर के भीतर बल देने के लिये जा सकते हैं, अतएव यदि स्वस्थ रहने की इच्छा है, तो आहार को चबा२ कर खाओ, जितना चबाया जावे थोड़ा है, साधारण नियम यह है, कि एक ग्रास को कम से कम २५ बार से ४० बार तक चबाना चाहिये ॥

अमेरिका में एक डाक्टर होरेसफ्लैचर साहिब हैं, उन्होंने तो इस विषय में यहां तक लिखा है, कि "कोई रोग समीप नहीं आ सकता है, यदि मनुष्य चबा २ कर भोजन खावें, और निर्बलता होनी असम्भव ही है" ॥

आप स्वयम ४० वर्ष के थे, जब कि रुग्ण होने पर सम्पूर्ण डाक्टरों ने उत्तर दे दिया था, केवल भोजन चबाकर खाने से वह ऐसे दृढ़ और चुस्त हुए कि बड़े २ पहलवानों का सामना किया, और अमरीका के बड़े २ डाक्टरों ने उन के कथन का समर्थन किया, आपने एक बड़ी भारी पुस्तक

"ए. बी. ज़ेड. आफ अवर नियूटरीशन"

नामी लिखी है, जिस के भीतर ऐसी रोचक व्याख्या की है, कि उस को पढ़ते हुए मालूम होता है, कि यदि कोई ठीक विधि स्वस्थ रहने की है तो यही है ॥

मेरी इच्छा थी, कि इस का अनुवाद अखबार में किया जावे परन्तु यह लम्बा काम है, पृथक् किया जावेगा, इस लेख के भीतर भी इस का सारांश बताना आवश्यक है, और वह हम को डाक्टर

डाक्टर होरेसफ्लेचर साहिब

की अपनी लेखनी से मिल गया है, आपने विलायत के एक समाचार पत्र में लिखा था, मैं उस को यहां उद्धृत कर देता हूँ, जितना डाक्टर साहिब ने लिखा है, यदि कोई उतना न कर सके, तो भी कोई जितना चबा कर खा सकेगा, उतना ही स्वस्थ रहेगा ॥

बारह वर्ष पहिले इस पर मखौल किया जाता था, परन्तु अब बड़ी २ यूनिवरसिटियों और मैडीकल कालेजों में इस की शिक्षा दी जाती है, आप के लेख का अनुवाद निम्न लिखित है :—

" मैंने साठ वर्ष की आयु में अपने आप को कैसे युवान बनाया ?"

"बीस वर्ष हुए कि चालीस वर्ष की आयु में मेरे बाल श्वेत होगये, और मेरा भार २०७ पौंड होगया, जो मेरे शरीर ५ फिट ६ इञ्च के विचार से अधिक था, इस के अतिरिक्त छः मास के पश्चात् इन्फ्लूएन्जा ज्वर आ दबाया करता था, और अपाचन मुझे बहुत तंग करती थी, थके मांदे विचारों का शिकार था, और चालीस वर्ष की आयु में बूढ़ा होगया, मेरा स्वास्थ्य और बल शीघ्रता के साथ घटते जाते थे, इस समय मैंने जीवन का बीमा कराया, और चिकित्सकों ने अपनी सम्मति यह प्रगट की कि कम्पनी को इस के जीवन का बीमा करने से हानि होगी ॥

'उसने मेरी रही सही आशाओं को भी तोड़ दिया, मुझे मरने का कुछ भय न था, क्योंकि बर्षों से मुझे मृत्युचिन्ता का अभ्यास हो गया था, परन्तु साथ ही इस के जीवित रहने की एक प्रबल इच्छा मेरे हृदय में वर्तमान थी, मैंने उसी क्षण दृढ़ इरादा कर लिया, कि मैं इस मामले की जड़ तक पहुंचूंगा और यदि सम्भव हुआ तो मैं अपने आप को डराने वाली मृत्यु से बचा लूंगा ॥

"मैंने इस बात को अनुभव किया कि जो काम पहिले करना चाहिए वह यह है, कि यदि हो सके तो लौकिक काम काज को बंद करदूं । ताकि मैं अपना सारा ध्यान थोड़े वर्ष रहने वाले जीवन के अध्यन पर लगा सकूं, यह काम मेरे लिए सम्भव हो गया, और मैंने धन कमाना भी छोड़ दिया । स्वास्थ्य के खोज में लग गया, कुछ काल तक तो मैंने दुनियां भर की प्रसिद्ध औषधियों की परीक्षा की, जिन से कभी २ आशा की झलक उत्पन्न हो जाया करती थी, परन्तु अन्त में मुझे अकृतकार्यता और निराशा ही का सामना करना पड़ा । कुछ स्वास्थ के लक्षण जो मुझे मालूम हुए

यह एक संयोग की बात थी, ग्लोसैस्टन और टैक्सिस के शहरों में मेरे हृदय में यूं ही विचार उत्पन्न हुआ था, कि अपने घटते हुए स्वास्थ्य को अवनत होने से बचा सकता हूँ, और जब मैं एक फीसागोरस अनुयाई तत्ववेता के पास गया तो यह विचार और भी दृढ़ हो गया, यह साहिब दक्षिणी लोसीनिया में एक जागीर के मालिक हैं, और फरांस के पाऊ नाम ग्राम में उन का एक जङ्गल ककरमोटा का है, यह मिस्टर गलैडस्टोन का विश्वासी था, और इङ्गलिस्तान के इस प्रतिष्ठित ने अपने बालकों की भलाई के लिए भलीभांति आहार चबा कर खाने का जो नियम नियत किया था, उसका पूर्णरूप से पालन करता था, मेरे लूसेनिया निवासी मित्र उस की दृढ़ता और शक्ती को अल्प आहार और व्यायाम का कारण समझा करते थे, परन्तु यह विचार कुछ ऐसे नहीं, जो देर तक रह सकते। एक दिन मुझे कुछ अपूर्ण काम काज की ओर ध्यान देने के लिए शिकागू बुलाया गया, परन्तु उसका फैसला होना सहज नहीं था, और मुझे इस पश्चिमी शहर में रुक कर बिताना पड़ा, यह सन् १८६८ का वर्णन है, और उसी समय मैंने आहारका जो स्वास्थ्य पर प्रभाव होता है, उस के सम्बन्ध में विचार करना आरम्भ किया, मैंने बहुत सी पुस्तकों का पाठ किया, और मुझे किसी भी दो ग्रन्थकारों का मत एक न मालूम हुआ, जिस से मैंने यह परिणाम निकाला, कि वास्तव में किसी को भी सत्य का पता नहीं लगा, अन्यथा कुछ न कुछ सहमति अवश्य होती।

अतएव मैंने

पढ़ना तो छोड़ दिया और मैंने प्रकृति माता से सम्मति लेने की ठान ली॥

"आरम्भ में मैंने यह मालूम करने का यत्न किया, कि प्रकृति की इच्छा यह क्यों है, कि हम अवश्य ही खावें, और यह खाना कब और किस प्रकार चाहिए, मेरे अनुसन्धान की कुञ्जी तो यही है,

कि मुझे प्रकृति की शुभ कामना पर पूरा विश्वास था, कि वह हमारे स्वास्थ्य और आनन्द को प्रत्येक दशा में बढ़ाना चाहती है, और यह भी निश्चय था, कि हमारी स्वास्थ्य हीनता, व रुग्णता का कारण किसी उत्तम नियम का भङ्ग करना है। आहार में कोई न कोई त्रुटि अवश्य होगी, मैंने अपने मन में विचार करना आरम्भ किया, कि यदि प्रकृति ने हमें कर्तव्य सौंपा है तो वह आहार को ले जाने वाली अंधेरी नालियों पर नहीं है, जहां कि हमारा कुछ वश नहीं चल सकता है, त्रुटि या खराबी आहार निगलने से पहिले होती होगी, मुझे मानुषी बुद्धि ने सूचना दी, कि सारे प्रश्न का भेद इसी ग्रन्थी के खुलने से खुल जावेगा, अब केवल आहार और मुख का कार्य विचाराधीन था, और इस विषय में पहिला विचार यह था, कि

वहां क्या कार्य होता है ?

तो उत्तर मिला कि रसना शक्ति, बोध, मुखलार, चबाना, जिह्वा की शक्ति और दन्त आदि २ ॥

'मैंने पहिले पहिल **रसनाशक्ति** पर विचार किया, तो मालूम हुआ कि जब तक सम्भव हो आहार को मुख में रक्खा जावे, ताकि उस की चाल ढाल का भलीभान्ति पता लग जावे, और जब मैंने स्वयं इस का तजरुबा किया तो नये सुखदायक भेद मुझ पर प्रगट होने लगे रुचि ने नयारूप धारण किया। अन्तिम यह अनुसन्धान हुआ कि मुख में एक ऐसी वस्तु है जिसका नाम मेरी सम्मति में फूडफ़िलटर (आहार छानने वाला) है, एक विशेष मांस पेशियों का द्वार मुख के अन्तिम भाग में बना है, जहां कि चबाने के समय गले का सम्बन्ध अन्न नालियों से होता है, ठीक उस स्थान पर जहां कि जिह्वा नाम मात्र जबड़ों की ओर पीछे को उठती है, बहुधा ५ और बाज़ लोग कहते हैं कि ७ उभार होते हैं, जो कि अश्वनाल या कुच उभार के सदृश होते हैं, इन में से प्रत्येक के इर्द गिर्द

एक प्रकार की निचान सी होती है, और इन निचानों में बहुत सी रस ग्रन्थियों के पट्ठों की जड़ें होती हैं, ठीक इसी जगह पर मुख की छत या कठोर तालू समाप्त होजाता है, और कोमल तालू जिस की समाप्ति पर काग होता है, जिह्वा के भारी भाग के नीचे को गिर जाता है, चबाने के प्राकृतिक कार्य्य के समय ओष्ठ बन्द होजाते हैं, और मुख की छत का पिछला भाग भी बन्द होजाता है, जब कि जिह्वा ऊपर लग कर छत को दबाती है, मानों कि मुख चबाते समय सर्वथा बन्द हो जाता है, और थैला कार बन जाता है, जिस में वायु भी नहीं प्रवेश कर सकती, इस संक्षिप्त विवरण को सन्मुख रख कर जब दूसरी बार आप भोजन खावें, तो इस बात को नोट करें, कि खाना चबाते समय क्या अनुभव होता है ॥

"चेहरे को नीचे रक्खो, ताकि जिह्वा मुख में लटकती रहे, इस नियम के दो कारण हैं, प्रथम तो इस से प्रगट होगा कि जब आहार उचित रीति से मुखलार से मिले तो वह किस प्रकार से जिह्वा के खाली भाग में उठ आता है, यद्यपि आकर्षण शक्ति इस के विरुद्ध कार्य्य करती है, और मुख में उस स्थान पर आकर एकत्र होजाता है, जहां कि मुख पीछे की ओर बन्द है, यह सचमुच एक द्वार है, जब आहार चबाया जाता है तो यह बन्द रहता है ताकि मुखलार के साथ मिल कर रसायनिक कर्म्म के द्वारा अपने स्थूल रूप को ऐसे सूक्ष्म रूप में बदल लेवे जो पचने के योग्य हो, उस समय तक मुख बड़ी दृढ़ता से बन्द रहता है, और कण्ठ का मुख से कोई भी सम्बन्ध नहीं रहता, परन्तु जब आहार मुखलार में मिलने से मलाई सदृश कोमल हो जाता है, या कभी पक जाता है, कभी खारी हो जाता है, या जिस प्रकार प्रकृति चाहे उसी रूप में घुल मिल जाता है, तब ऊपरीय दाढ़ों और जिह्वा के मध्य भाग में से होकर अन्न द्वार पर जा पहुंचता है, रस बोधक पट्ठे जो कि

जिह्वा के कुच सदश उभारों के इर्द गिर्द उपस्थित होते हैं, जिन का वर्णन अभी हो चुका है, यदि यहां पर आहार को प्रविष्ट होने योग्य और पचने योग्य पाते हैं, तो अन्न का द्वार तुरन्त खुल जाता है, और जो आहार इस प्रकार से प्रविष्ट होने योग्य बनाया गया है, वह तुरन्त बिना कष्ट भीतर चला जाता है, और कुछ पता नहीं लगता, कि हम कोई वस्तु भीतर ले जा रहे हैं। अब मैंने अपने ऊपर परीक्षा करनी आरम्भ कर दी, मैं अपने आहार को खूब चबाता, यहां तक कि उस का सर्व रस निकल आता और वह विना मालूम हुए भीतर प्रविष्ट हो जाता, जब रुचि मिट जाती तो मुझे तुरन्त पता लग जाता था, कि मैंने पर्य्याप्त खा लिया है, तब मैं खाना बन्द कर देता था, और फिर जब तक सच्ची क्षुधा न लगे कुछ खाने की इच्छा न होती थी, तब मैं और भी अधिक चबाया करता था, और उतना ही खाया करता था, जितनी कि क्षुधा होती थी॥

"अब मुझे पांच बातों का पता लग गया था, और यही पांच बातें मेरे अनुसन्धान की सारांश हैं, और यही

फ़्लैचरिज़्म के आरम्भिक सिद्धान्तों की आवश्यकताएं हैं॥

(१) सच्ची क्षुधा की प्रतीक्षा करो॥

(२) जो आहार प्राप्त हो सकता हो, उस में से वही वस्तु चुनो जो कि क्षुधा को सब से अधिक प्रिय हो, अर्थात् जिस के खाने में रुचि हो और जिस क्रम से उसे चित्त खाना चाहे उसी से खाओ॥

(३) आहार के ग्रास में से सम्पूर्ण रस व स्वाद खूब चबाकर निकालो, और उस समय निगलो, कि वह स्वयम् भीतर चला जावे॥

(४) सम्पूर्ण अच्छे रसों का पूरा २ आनन्द लाभ करो, और किसी उदासीनता जनक भाव को हृदय में स्थान न दो ॥

(५) प्रतीक्षा करो, खाओ, और जितना सम्भव हो, उस का आनन्द उठाओ, शेष सब काम प्रकृति अपने आप कर लेगी ॥

"५ मास तक मैं दृढ़ता व धैर्य्य से अनुभव करता रहा, और मुझे यह बात निश्चय पूर्वक ज्ञात होगई, कि मैंने अपनी स्वास्थ्य का मार्ग मालूम कर लिया है, मेरी चरबी ६० पाउण्ड से अधिक कम होगई, और गत २० वर्षों की अपेक्षा अब मुझे अपनी दशा उन्नति प्रद मालूम होने लगी, मेरा मस्तिष्क चैतन्य होगया, और शरीर में यौवन मालूम होने लगा, सैर में आनन्द प्राप्त होता था, और इस ५ मास के समय में प्रतिश्याय जैसी कोई व्याधि नहीं हुई, सम्पूर्ण रोग दूर होगए, परन्तु मेरे बाह्य रूप में अब तक कोई परिवर्तन उत्पन्न न हुआ था, इस लिए जब मैं अपने मित्रों से वर्णन करता था, कि अब मैं अच्छा हो रहा हूं, तो वह कहा करते थे, कि तुम्हारी आकृति से तो कदापि ऐसा मालूम नहीं होता ॥

"जितना अधिक मैंने अपने अनुभवों की परीक्षा की उतना ही मुझे निश्चय होता गया, कि स्वास्थ्य का एक उत्तम उपाय मुझे मालूम होगया है, परन्तु मित्रों से वर्णन करने पर शीघ्र ही मुझे यह भी मालूम होगया, कि अपने मत पर विश्वास जमवाने और लोगों की सहानुभूति प्राप्त करने का यत्न करना भी एक प्रकार का काम है, जिस में केवल निराशा का ही सामना पड़ेगा, चाहे मेरे विचार के अनुसार उन का मूलाधार विज्ञान के उच्च सिद्धान्तों पर था। वर्षों तक यह ऐसा ही प्रमाणित होता रहा, और मुझे इस बात का सामना करना पड़ा, कि इन सिद्धान्तों को स्वीकार कराने के संग्राम को जारी रखना बहुत सी शक्ति व्यय करना है, और अन्य प्रिय और अधिक लाभदायक कामों में

कृतकार्य्यता प्राप्त करने से वञ्चित रहना है, जिस के साथ हंसी मखौल की भी कोई सीमा नहीं । किसी २ समय जब मैं दिन के समय अपने मन में अपनी दशा को विचार पूर्वक देखा करता था, तो अपने विश्वासों को प्रमाणित करने के उद्योग में पागलों की भान्ति समय खोने से कम नहीं मालूम होता था, किसी प्रमाणिक रीति से उत्साह प्राप्त होने से प्रथम मुझे पूरे ३ वर्ष बीत गए, पहिले पहिल मैं

प्रोफ़ैसर अटवाटर साहिब

के पास गया, जिन्होंने पहिले २ तो बहुत सन्मान से मेरा स्वागत किया, किन्तु जबमैंने उन से सब वृत्तान्त कहा तो उन्होंने मेरे उत्साह पर ठण्डा पानी डाल दिया, इस भेंट के पीछे परस्पर जो पत्रालाप हुआ, वह बहुत ही सभ्यता पूर्ण था, परन्तु किसी प्रकार से उत्साह वर्द्धक न था। निरुत्साह बढ़ता गया, परन्तु मैं फिर भी स्थिर रहा, अन्तिम मैंने एक विश्वासी प्राप्तकर हीलिया, यह साहिब एक डाक्टर थे, जो रोगी और उदासीन थे, और एक ऐसे परिवार के मेम्बर थे, जो कि चिरकाल से चिकित्सक व्यवसाय में प्रसिद्ध चला आता था, आप का नाम

डाक्टर वानसोमेरन

था, और वीनस में रहते थे, जहां कि मैंने भी रहना स्वीकार कर लिया था, और अब मैं वहां रहता हूं, मैंने इन को प्रेरणा की, कि वह मेरे साथ मिलकर एक तजरुबा की बुनियाद रक्खें, हम ने मनुष्यों की एक श्रेणी को भी अपने विचारानुसार खिलाना आरम्भ किया, सौभाग्य से वीनस के

प्रोफ़ैसर ल्योनारडी साहिब

ने हमारी बात स्वीकार कर ली ३ सप्ताह में डाक्टर साहिब को अपने दुखदाई रोगों से आराम आगया, और

अब उन को इस से रोक रखना कठिन था, इस के कुछ काल पीछे हम ने तजरुबा का मैदान आस्टरिया देशस्थ टरवल प्रान्त में बदल दिया. जहां हमारी दृढ़ता और गम्भीरता की परीक्षा होकर हमें यह मालूम होगया, कि यह विद्या ऐसी दशाओं में भी कृतकार्य्यता दे सकती है, जिन में कोई आशा न हो, इस के पश्चात्

प्रोफ़ेसर वानसोमेरन साहिब

ने बृटिश ऐसोसीएशन में पढ़े जाने के लिए एक निबन्ध लिखा, जिसे देख कर कैम्ब्रिज यूनीवर्सिटी के

प्रोफ़ेसर मेकाईल फ़ास्ट साहिब

की इस विषय में लगन उत्पन्न होगई, और इस प्रकार से वैज्ञानिक तत्त्ववेत्ताओं के ध्यान को आकृष्ट करने के लिए प्रयत्न किया गया, जिस का उत्तम परिणाम यह हुआ, कि कैम्ब्रिज में

प्रोफ़ेसर फ़रन्सस गोलैण्ड हापकन साहिब

के प्रबन्ध और

सर मेकाईल फ़ास्डर साहिब

के सभापतित्व में हमारे सिद्धान्तों की परीक्षा की गई, इस में कृतकार्य्यता प्राप्त हुई, और हमारा यह कथन सर्वथा सत्य प्रमाणित हुआ, कि प्रकृति का प्रत्येक काम हमारी भलाई के लिए है । इस कृतकार्य्यता की खबर सारी दुनिया में फैल गई, और वैज्ञानिक जगत् ने अपना ध्यान मेरे सिद्धान्तों की ओर देना आरम्भ किया, अस्तु अमेरिका निवासी शारीरिक के प्रतिष्ठित ज्ञाता हारवर्ड के चिकित्सा कालेज के

प्रोफ़ैसर डाक्टर हैनरी पिकरिंग बोडिच साहिब

ने अपने प्रबल ऐश्वर्य्य का सारा बल इस बात पर लगाया, कि इस अनुसन्धान की पूर्ति के यश का मुकुट अमेरिका के शिर पर रहे, परन्तु इस बात की पूर्ण प्रशंसा उस समय तक न हो सकी, जब तक कि येल यूनीवर्सिटी न्यूहून में तजरुबे न हो लिए, इस के और इस के पश्चात् के तजरुबों का वृत्तान्त निम्न लिखित है, उस समय

प्रोफ़ैसर रसल ऐच चण्डन साहिब

अमेरिका की चिकित्सक सभा के प्रधान थे, येल यूनीवर्सिटी के सायन्टीफ़िक स्कूल के डायरक्टर, और अमेरिका की रसायनिक सभा के नेता थे, उन्होंने मुझे

वाशिंगटन

की चिकित्सक सभा के वार्षिकोत्सव पर निमन्त्रित किया, जहां मैंने अपने तजरुबों का संक्षिप्त वर्णन किया, और यह बतलाया कि यह विधि शारीरिक व मानसिक थकन को दूर करने के लिए विशेष प्रभाव रखती है, परन्तु लोगों के हृदयों पर कुछ विशेष प्रभाव न पड़ा, जैसा कि सभा समाप्त होने पर प्रोफ़ैसर चण्डन साहिब ने मुझे बतलाया :—

"मिस्टर फिलैचर !

"जितने मनुष्यों से हमारे उत्सव में आप का परिचय हुआ है, वह साधारणतः आप के प्रशंसक हैं, परन्तु कोई मनुष्य आप के सिद्धान्तों को बड़े सन्मान की दृष्टि से नहीं देखता, यद्यपि कैम्ब्रिज़ वालों ने इन का अनुमोदन किया है, फिर भी अन्य लोग स्वीकार नहीं करते, क्योंकि वहां जो परीक्षा की गई थी, वह ऐसी पूर्ण नहीं थी, जिसे बिना प्रतिवाद स्वीकार किया जा सके। किन्तु

यदि आप न्यूहोन में पधार कर परीक्षा में सम्मिलित हो सकें, तो हमारी रिपोर्ट यहां स्वीकार की जावेगी, या तो आप के सिद्धान्त प्रमाणित होंगे, और या आप का मिथ्या विचार जाता रहेगा, मैं निःसङ्कोच आप को कहदूं कि मेरे अतिरिक्त आप के सिद्धान्तों को सब मिथ्या समझते हैं ॥

"मेरी अपनी परीक्षा का वृत्तान्त बहुत ही संक्षिप्त है. येल की व्यायाम शाला में मेरे अतिरिक्त

डाक्टर विलियम गिल्बर्ट साहिब

ने जो मेरी परीक्षा ली, उस से न केवल कैम्ब्रिज़ और क्वीनस की परीक्षाओं का अनुमोदन हुआ, वरन् शारीरिक के विचार से बहुत विचित्र साक्षी प्राप्त हुई, औषधालयों की रिपोर्टों की अपेक्षा यह अन्तिम परीक्षा डाक्टरों और सर्व साधारण जनों के नेत्र खोलने के लिए बहुत उपयोगी हुई, स्वयम् मैंने कालेज के बढ़िया व्यायामी मल्ल से बढ़ कर हढ़ता और शक्ति दिखलाई, और यह परीक्षा बिना तैय्यारी छोटे पट्ठों के साथ की गई थी, क्योंकि पट्ठों की विशेषता गुणों से है, नाकि उन की अधिकता से । तब

प्रोफैसर चण्डन साहिब और प्रोफैसर मैडल साहिब

इस विषय में विशेष प्रीति दिखाने लगे, और उपर्युक्त सज्जनों ने यह सम्मति प्रगट की, कि परीक्षा ऐसी विधि से की जाय जो बहुत विस्तृत हो, और जिस से इस के विश्वव्यापी होने का पूरा सबूत मिल जाय, केवल यही नहीं वरन् इस काम के लिए उन्होंने अपनी सेवाएं मुफ्त अर्पण कीं, और अपने कमरे अध्ययनार्थ मुफ्त प्रदान किए ॥

इस समय मुझे युनाइटिड स्टेट्स अमेरिका के सेनापति जनरल ल्यूनर डोविड साहिब, और सर जनरल ओरपले साहिब से मिलने का अवसर भी हुआ, और यह दोनों श्रीमान् भी मुझ

से सहमत हुए, और जनरल डोविड साहिब के विषय में मुझे ज्ञात हुआ, कि वह पश्चिमी बनों में असली निवासियों का पीछा कर रहे थे, उन्होंने अपने निज के तजरुबे से इस विधि पर निश्चय किया था, इन दोनों मित्रों की सहायता से प्रेज़ीडन्ट मिस्टर रूज़-वेल्ट और सैक्रेटरी रोट साहिब को भी इस विषय में मनोरञ्जनता हुई, और जनरल ओरपले साहिब को युद्ध विभाग में हस्पताल के सिपाहियों समेत इस तजरुबा के लिए पूर्ण अधिकार दिए गए, हमारे तजरुबों का सारांश यह है, कि देर तक लङ्घन यदि पानी पर्य्याप्त मिलता रहे हानि नहीं करता है, यदि फ्लैचर की विधि का पालन किया जावे, जब कि आहार फिर दिया जाता है, तो कुछ हानि नहीं होती है। प्रकृति असल आहार को नियत करती है, जो कि बहुधा अवस्थाओं में बहुत ही असाधारण हुआ करता है, और जिस का क्षुधा चुनाव करे, यदि उसे सावधानी से चबाया जावे, या और ऐसा ही उपाय अवलम्बन किया जावे, जो आहार से पूरा स्वाद लेने के लिए पर्य्याप्त हो, और साथ ही हार्दिक दशा का योग हो, अर्थात् किसी प्रकार का शोक व चिन्ता न हो, तो उस समय जितना आहार शरीर में प्रविष्ट होता है, उसे स्वयम क्षुधा आबद्ध करती है, और आहार शरीरांश बन कर रक्त भ्रमण का कार्य्य प्रसन्न रहने से अपने आप होता है॥

उद्यम और धैर्य्य की परीक्षा जो येल यूनीवर्सिटी के प्रोफैसर आयरविङ्गफिशर साहिब ने किया, जिस के साथ शिकागू का मल्ल स्टैग भी सम्मिलित था, कालेज के व्यायाम अध्यापक, सुखी जीवन व्यतीत करने वाले विद्यार्थी, बैटलक-रीक सैनीटोरियम के कर्मचारी सम्मिलित थे, यह परीक्षा बहुत विशेष थी, क्योंकि "फ्लैचरिज़्म" की सादह और सुगम आहार विधि के द्वारा मानुषी उन्नति और भलाई का बहुत बड़ा सम्बन्ध है॥

इस की रिपोर्ट में घुटन को बहुत सा झुकाना या एड़ियों के बल बैठ कर जितनी बार भी सम्भव हो, सीधे खड़े करना भी सम्मिलित था, वैटलकरीक सैनीटोरियम स्टाफ के प्राण

ऐच. करेंजर साहिब

ने लगातार २ घण्टे १७ मिण्ट में ५ सहस्र बार इस करतब को किया, जब उस ने बन्द किया, तो सर्वथा चैतन्य अवस्था में था, वह तालाब की सीढ़ियों पर दौड़ता हुआ उतर गया, और जा गोता लगाया, थोड़ी देर तक तैरता रहा, और फिर नियमानुसार गहरी निद्रा में सो गया, न तो पीछे उस में पीड़ा व थकन के लक्षण प्रगट हुए, और न पहिले ॥

डाक्टर रेगन साहिब

ने मानुषी उद्योग के सम्बन्ध में हमारे ज्ञान में वृद्धि करने में अच्छी सहायता की. जब कि उन्होंने २०० मिण्ट तक अपनी बाहों को फैला रक्खा अर्थात् ३ घण्टे और २० मिण्ट तक और इस काल में थोड़ा भी विश्राम न किया, इस समय के व्यतीत होने पर उस ने थकन के कोई चिन्ह प्रगट नहीं किए. और केवल इसलिए ठहर गया, कि देखने वाले उकता गए थे ॥

इन दोनों परीक्षाओं का तजरुबा प्रत्येक मनुष्य अपने गृह में कर सकता है, जो तजरुबा येल यूनीवर्सिटी में उन के समक्ष किए गए थे, उन से लाभ उठाकर

डाक्टर ऐण्डरसन साहिब

ने ५५ वर्ष की आयु में फ्लैचरिज़म की सम्पूर्ण बातों का पालन आरम्भ कर दिया, और गत ६ वर्ष के अर्से में इसे पालन करते रहे हैं, जिस का परिणाम यह हुआ कि गत वर्ष अपने साफ़

हुए पट्ठों, मांस पिण्डों की परीक्षा करने पर उन्हें ज्ञात हुआ, कि जिस शरीर का भार पहिले ५० वर्ष में कभी १३५ पौण्ड अर्थात् ६७॥ सेर से अधिक नहीं बढ़ा था, इस में खालिस मास पेशियों का भार १५ पौण्ड अधिक होगया, और उन्होंने प्रमाणित कर दिया है, कि जिस क्रमशः उन्नति करने वाली नए प्रायः शक्ति के सिद्धान्त से मैंने आनन्द उठाया है, उस से वह लोग आनन्द उठा सकते हैं, जिन की अर्द्ध आयु ऐसी उन्नति प्राप्त करने के बिना ही बीत गई हो॥

६ वर्ष का अर्सा हुआ कि येल के तजरुबों में

मिस्टर स्टिपलेन साहिब

ने भी इसी सिद्धान्त से लाभ उठाया, इन को मेद रोग था और दिन प्रति दिन रोग बढ़ रहा था, परन्तु अब इन्होंने अपनी कटि के घेर को ३०॥ इञ्च तक घटा लिया है, इन की छाती का नाप बढ़ कर ४२ इञ्च हो गया है, इन का शरीर ऐसा सुन्दर बन गया है, कि पसलियां मांस में से स्पष्ट दिखाई देती हैं, और जहां शारीरिक गठन के विचार से दृढ़ मांस पेशियों की पूर्ति हुई है, वहां इन के पट्ठे सुडौल और पुष्ट भी हैं॥

इसी अर्से में अपनी शिक्षा में सम्मिलित होने वाले मनुष्यों में बिना किसी अन्य नवीन साधन प्रणाली के उन की शक्ति, और उद्योग के कोष में सौ प्रति सैंकड़ा उन्नति हुई है, यद्यपि मेरे और

डाक्टर ऐण्डरसन साहिब

की भान्ति उन का आहार यदि सर्वथा अर्द्ध नहीं होगया तो लगभग अर्द्ध अवश्य हो गया है॥

यह वृत्तान्त केवल दृष्टान्त स्वरूप हैं, इस अर्से में मेरी पुत्री के और

डाक्टर वैन सीमोरन

के बालक दृढ़ता में सादह और स्वल्पाहार में जहां तक बढ़ना बालकों के लिए सम्भव है, दूसरे बालकों से अधिक उन्नति का प्रमाण देते हैं. इन बालकों की आयु ३ और ६ वर्ष की है, और यदि स्थान होता तो मैं सहर्ष उन की माता के बताए हुए वृत्तान्त लिखता कि उसने किस प्रकार से अपने बालकों को फ़िलैचरिज़म के द्वारा बढ़ाया, और क्या परिणाम उत्पन्न हुआ ॥

इस प्रणाली की प्राकृत उन्नति का हाल और लोग वर्णन कर चुके हैं, और मुझे इस के वर्णन करने की आवश्यकता नहीं है, वरन् यथार्थ यह है, कि मैं इस बात को उचित समझता हूं, कि मेरी लेखनी की अपेक्षा दूसरों की लेखनी से हाल प्रकाशित हों ॥

अपने अनुभवों के आरम्भ से १० वर्ष पीछे मेरी शक्ति और उद्योग में इतनी अधिक वृद्धि हुई, कि मेरी मनोकामना भी जहां तक न पहुंची थी । मैंने अपनी ५०वीं वर्ष गांठ के दिन फ़रान्स की सड़कों पर २०० मील तक बाईसकिल द्वारा भ्रमण किया, और जब मैं घर आया तो सर्वथा तर व ताज़ा था । इस स्थान पर प्रश्न हो सकता है कि क्या दूसरे दिन मैंने भारीपन (खल्लियों, छल्लियों) को अनुभव किया, जिस के उत्तर में यह निवेदन करूंगा, कि सर्वथा नहीं, वरन् दूसरे दिन अपनी कठिन परीक्षा का प्रतिफल जाञ्चने के लिए हाज़री से पहिले मैंने ५० मील का भ्रमण बाईसकिल पर फिर किया ॥

दो वर्ष हुए जब कि मेरी आयु ५८ वर्ष की थी, मैंने येल यूनीवर्सिटी की व्यायाम शाला में

डाक्टर ऐण्डरसन साहिब

के पर्यवेक्षण में ३०० पौण्ड का भार अपनी दक्षिण पिण्डली से ३५० बार उठाया, अच्छे से अच्छे व्यायामी मनुष्य ने आज तक इस भार को १७५ बार उठाया था, अतः दुनिया में इसी विधि से मनुष्य की उद्योग और धैर्य्य (*Perseverence*) की परीक्षा के ढङ्ग को मैंने सन्देह की दृष्टि से देखना आरम्भ किया था, जिस का संसार में इतना चर्चा हो रहा था, जब मैंने इस भार उठाने की सीमा को सन्देह से देखा तो तुरन्त मेरी अपनी उद्योग की परीक्षा हुई, इस की कथा निम्न लिखित है:—

येल यूनीवर्सिटी के प्रोफैसर आयरविंग फिशर साहिब ने उद्यम (इस्तकलाल) की परीक्षा करने के लिए एक प्रकार की नवीन मैशीन निर्म्माण की थी. जिस का उद्देश्य यह था, कि उसे उन मांस पेशियों पर वर्ता जावे, जिन्हें सब मनुष्य साधारणतः व्यवहार करते हैं, और यह बात स्पष्ट है, कि यह पेशियां वह हैं, जो चलने फिरने में काम आती हैं। उपर्युक्त साहिब की मैशीन के साथ बहुत से तजरुबों की तुलना की गई, परन्तु अभी इस का निरीक्षण इस उद्देश्य से हो रहा था, कि जहां तक सम्भव हो, इसे और भी सरल कर दिया जावे॥

मुझ से प्रार्थना की गई, कि उसे काम में लाकर देखूं, और उस में उन्नति के लिए जो २ बातें मेरी सम्मति में आवश्यक मालूम हों, वह प्रगट करूं, मैंने इस बात को स्वीकार कर लिया. और उस मैशीन को बहुत सुगमता से हिलाया जुलाया, फिर

डाक्टर ऐण्डरसन साहिब

ने मुझ से प्रार्थना की, कि यदि हो सके तो अपने उद्यम की पूरी २ परीक्षा करूं, मैंने इस बात को आनन्द से

मान लिया, जब मैं [illegible] डाक्टर साहिब ने मुझे समझाया कि सावधान! हद से ज्यादह उठाने का उद्योग न करना, इस पर मैंने उन से पूछा कि आप की सम्मति में 'हद से ज्यादह का क्या मतलब है?' इस के उत्तर में उन्होंने कहा कि तुम्हारी आयु के मनुष्य के लिए जो कि अभ्यासी भी न हो उस को ५० बार से अधिक उठाने की सम्मति नहीं देता, उठाते हुए जब मैं शीघ्र ५० बार तक पहुंचा गया, तो

डाक्टर ऐण्डरसन साहिब

ने फिर कहा, "कि सावधान रहिये कि अब आप सीमा से बढ़ रहे हैं", परन्तु मुझे कुछ [illegible] अनुभव न हुआ, और मैं उठाता चला गया जब संख्या [illegible] से अधिक हो गई तो डाक्टर ऐण्डरसन साहिब ने [illegible]

डाक्टर बोरन

को अपने पास बुला कर गिनने का कार्य्य उन को सौंप दिया, और आप दौड़ते हुए व्यायाम शाला के भीतर चले गए, और वहां से परीक्षा का निरीक्षण करने के लिए मुक्का बाज जवानों और मल्लों को बुला लाए, जब वे मैशीन के इर्द गिर्द जमा हो गए तो

डाक्टर ऐण्डरसन साहिब

ने उन को सम्बोधन करके कहा, कि मालूम होता है कि हम ऐसी संख्या देखने को हैं, जो पिछली संख्याओं से बढ़ जावेगी॥

मैंने पूछा कि पिछली अधिक से अधिक संख्या क्या है, उत्तर मिला कि १७५ बार उठाना, केवल दो मनुष्य सौ से ऊपर पहुंचे हैं, सब से कम ३३ बार उठाई गई, और इस समय सामान्य चौरासी बार उठाना है॥

इतने में मैं सौ बार पर पहुंच गया, और अब सब को निश्चय हो गया कि मैं सब से अधिक संख्या १७५ बार पर पहुंच जाऊंगा, जब १७५ बार पर पहुंचा तो

डाक्टर ऐण्डरसन साहिब

आगे बढ़ आए, ताकि मेरे उठते समय वह टांग, जिस से तजरुबा किया जा रहा था, मुझ को उठा न सके तो वह मुझे पकड़ लें, परन्तु मैंने तीन सौ पौंड के बोझे को उठाना बन्द न किया, और उठाता चला गया, और बढ़ते २ दो सौ, अढ़ाई सौ और साढ़े तीन सौ तक जा पहुंचा, यह संख्या गत सब संख्याओं से दुगुनी थी, ज्यों २ मैं बढ़ता गया, त्यों २ लोगों की मनोरञ्जकता भी बढ़ती चली गई ॥

साढ़े तीन सौ बार से कुछ ऊपर उठा कर, मैंने बन्द कर दिया, न इसलिए कि मुझे थकन अनुभव हुई, प्रत्युत इसलिए कि जिस स्थान पर लोहे का कालर लगता रहा वह ऐसा हो गया था, मानो कोई भारी हथौड़ा कई बार उस पर लगाया जाता रहा था, मैंने रिकार्ड से दुगना काम कर दिया था, और मुक़ाबला करने वाले के लिए यही संख्या पर्य्याप्त समझी गई ॥

जब मैं खड़ा हुआ तो डाक्टर ऐराडरसन साहिब मुझे सहारा देने के लिए अपने हाथ फैला दिए, परन्तु मुझे किसी के सहारे की आवश्यकता न थी, तब मेरे हृदय और नाड़ी की चाल और पट्ठों आदि की परीक्षा की गई, और मुझे सर्वथा स्वस्थ पाया गया, और थकान की कोई भी साक्षी न मिली, एक पानी से भरा हुआ गिलास मेरे एक हाथ में दिया गया, और दूसरे हाथ में मुझ से चाहा गया कि अपनी दोनों भुजाओं को फैलाऊं, परन्तु एक

बून्द पानी भी गिलास से न गिए, दूसरे दिन प्रातः समय फिर मेरी परीक्षा इस उद्देश्य से की गई कि थकावट के कोई लक्षण तो नहीं पाये जाते, परन्तु कोई भी लक्षण न पाये गये ॥

इस के पश्चात् इसी वर्ष स्प्रिंग फील्ड के इन्टरनैशनल यंग मैन क्रिश्चियन ऐसोसिएशन ट्रेनिंग स्कूल में मैंने अपनी पीठ और टांगों से सात सौ सत्तर पौंड का भार उठाया, और यह एक ऐसा करतब है, जो कि बोझ उठाने वाले व्यायामी मनुष्य भी कठिनता से कर सकते हैं, और जब मैंने यह करतब किए, उस समय भी दिन में केवल दो बार ही खाया करता था, एक बार दो पहर को और दूसरी बार ६ बजे सायम् को, जिस पर लगभग साढ़े पांच आने, दैनिक खर्च होते थे ॥

इन घटनाओं का वर्णन करने से, मेरा यह मतलब कदापि यह नहीं है कि यह काम असाधारण शक्ति के थे प्रत्युत इन से मेरा मतलब केवल आज से बीस वर्ष प्रथम, अपनी दशा और वर्तमान दशा में अन्तर दिखलाना ही है, और अन्तर केवल अपने शरीर को अधिक आहार और उन विषों से बचाने का ही फल है, जो कि न पचने योग्य आहार से उत्पन्न होते हैं, जिस की न तो आमाशय को आवश्यकता होती है, और न उसे वह पचा सकता है ॥

यदि मेरे सम्बन्ध में मालूम किया जावे तो इस समय मेरी आयु ६० वर्ष की है, मेरा भार १७० पौंड (एक मन पांच सेर) है, जो कि मेरे शारीरिक डील डौल के विचार से उचित भार है, ग्यारह वर्ष के तजरुबों के दिनों में मेरा भार २१७ और १३० पौंड के बीच रहा है, अब उपर्युक्त भार स्थिर हो गया है, जो कि हर तरह से सुखदाई है, मैं सर्वथा स्वस्थ हूं, और इतना काम कर सकता हूं, जितना कि चालीस वर्ष का मनुष्य कर सकता है,

वरन् मेरा विश्वास तो यह है, कि मैं सामान्य स्थिति के चालीस वर्ष के मनुष्य से अधिक काम कर सकता हूं, मुझे कदाचित् ही जुकाम होता है, यद्यपि मैं इस विषय में बहुत ही असावधान रहता हूं, परन्तु मेरे काम में कभी देरी नहीं हुई, और अब मुझे यह भी ज्ञात नहीं है, कि बुरे थके मांदे विचार किस वस्तु का नाम है ॥

मेरे सिद्धान्तों के सम्बन्ध में जो प्रश्न स्त्री और पुरुष साधारणतः किया करते हैं, अब उन का सविस्तर उत्तर दूंगा, वह प्रश्न यह है, कि मैं (१) क्या और (२) कब (३) और कितना आहार खाता हूं ? इन सब प्रश्नों का उत्तर जो मैं देता हूं, वह बहुत ही सादा है, अर्थात् यह कि जो वस्तु क्षुधा को प्रिय होती है, मैं वही वस्तु खाता हूं, और उस समय खाता हूं; जब कि मुझे क्षुधा अनुभव होती है, और उस समय तक खाता रहता हूं, जब तक तृप्त नहीं हो जाती, इङ्गलिस्तान में छपी हुई नवीन आहार पद्धति के अनुसार मेरा आहार बहुत सादा और कम खर्च रह सकता है, अर्थात् आलू, रोटी, मटर, कभी २ अण्डे दूध, मलाई और मक्खन आदि, और इन के बने हुए पदार्थ इत्यादि । फलों मेवों की इच्छा सदा ऋतुओं पर निर्भर होती है, और इसी प्रकार रहा करती है, किसी विशेष फल की जो प्रबल इच्छा कुछ काल तक स्थिर रहती है; और फिर दिन प्रति दिन कम होती जाती है, यहां तक कि उस के बदले किसी अन्य फल की रुचि हो जाती है, जिस की ऋतु आ जाता है, परन्तु १५-२० वर्ष के लगातार अध्ययन पर भी मुझे यह नहीं मालूम हो सकता, कि मेरे शरीर को कल किस वस्तु की आवश्यकता होगी ॥

एक बार वीनस

में थोड़े तजरुबा करने वालों ने जिन में मैं भी सम्मिलित

था, केवल दूध पर ही निर्वाह करने की ठानी, सतरह दिन तक मैंने एक ही गाय के ताजा दुहे हुए दूध के अतिरिक्त कुछ न खाया, और न पिया, मैं दूध का थोड़ा सा घूंगट भर कर, उस का सारा स्वाद ले लिया करता था, मुझे दूध का इतना प्रेम होगया था, कि तजुरबे के समाप्त होने और दूसरा आहार ग्रहण करने पर मुझे क्लेश अनुभव हुआ, एक ही आहार खाना कठिन है, परन्तु प्रकृति के भीतर दूध इस नियम से पृथक है, दूध ही एक पूर्ण आहार है, और यद्यपि वृद्ध मनुष्यों के लिए अत्युत्तम आहार नहीं है, तथापि यदि एक ही आहार का सेवन करना आवश्यक हो तो यह एक अत्यन्त ही स्वाद दायक वस्तु है, और सदैव अच्छा और गुणकारी है, यदि इसे ओष्ठों से चूस कर मुख में लेकर भलीभान्ति चक्खा जाय, और फिर यह स्वभावता कण्ठ से नीचे उतर जावे ॥

मुझे यह स्मरण नहीं कि इन सत्तरह दिनों में कितना दुग्ध दैनिक पान किया करता था, परन्तु मेरा विचार है, कि सवा सेर के लगभग दुग्ध मैं पी जाता होऊंगा, क्योंकि जिस मात्रा का दूसरे लोगों पर बहुत प्रभाव होता है, मैं यथा सम्भव उस को कुछ भी विचार नहीं किया करता, शारीरिक आवश्यकता का अनुमान करने के लिए सच्ची क्षुधा भी एक सच्ची पथ प्रदर्शक है, यदि दूध का स्वाद भलीभान्ति चख लिया जाय, और वह बिना मालूम हुए भीतर चला जाय, जैसाकि आहार की उचित विधि के अनुसार आवश्यक है, तो क्षुधा शारीरिक आवश्यकता का अनुमान लगा देगी, और जब उस समय के लिए पर्य्याप्त भीतर चला जावे, तो अपने आप तृप्ति हो जावेगी, अतः जो लोग अपने अस्तित्व के लिए, मुझ से प्रश्न किया करते हैं, मैं उन से यह कहता हूं, कि मैं कोई ठीक २ शिक्षा नहीं दे सकता, कि आप

कब और कितना और क्या खावें, और न ही कोई दूसरा मनुष्य आप को यह शिक्षा दे सकता है, इस विषय में आप को प्रकृति पर निश्चय करके, उस के सङ्केत पर चलना चाहिए, जिस आहार के लिए वह कहे, वही खाओ, यदि अर्द्धरात्रि के समय क्षुधा लगे तो उसी समय खाओ, परन्तु उचित रूप से खाओ, जिस वस्तु के अन्त में

फ़ूड फिल्डटर

अर्थात् आहार के छानने का वर्णन जो पीछे इस लेख में किया है, उस को भलीभान्ति समझे लो, और उस का आहार के सम्बन्ध में पालन करो, यदि इस का उचित प्रयोग किया जावे, और आहार का सारा रस निकल आने पर, जब वह द्वार अपने आप खुल जावे, उस समय उसे निगला जावे और यदि उन परमाणुओं को जो स्वभावतः कण्ठ से नीचे न जावें, मुख से निकाल दिया जावे तो कोई ऐसी बात न होगी, जो गहरी निद्रा में विघ्न डाल सके ॥

साधारण मनुष्य अपनी क्षुधा को सादा आहार की ओर झुका हुआ पायेगा, और वह बहुत खाने से घृणा करेगा, यदि हाज़री (प्रातः भोजन) उस समय तक बन्द कर दिया जाय, जब तक कि सच्ची क्षुधा प्रगट हो, अर्थात् दोपहर तक या उस से भी कुछ पश्चात् तक, स्मरण रहे कि हाज़री से अभिप्राय दिन के प्रथम आहार से है, और इस बात का कोई ध्यान नहीं कि वह किस समय खाया जाता है, इतना सुखदाई आहार होगा, और इतनी तृप्ति हो जावेगी कि सायम तक आहार की कोई मांग न रहेगी, और उस समय भी सम्भव है कि मांग न हो ॥

अन्त में मैं अपने विचारों को किञ्चित् व्याख्या के साथ वर्णन करना चाहता हूं, यह बात स्मरण रखने के योग्य है, कि

यह नियम बहुत ही सुगम हैं, और मेरे विचार में यह बात मेरे आहार प्रणाली के मार्ग में सब से बड़ी रुकावट है, इतना सुगम और सादा है कि बहुत थोड़े मनुष्य इसे मन में ला सकते हैं, परन्तु यदि आप इन नियमों को एक २ करके लें तो वह आप के हृदयस्थ हो जावेंगे, पहिला नियम यह है कि जब तक आप को क्षुधा न लगे और आप अच्छे न हों, तब तक कोई वस्तु न खावें ॥

अब इस के उत्तर में बाजे मनुष्य तो यह कहेंगे कि हम को सदैव ही क्षुधा लगी रहती है, जहां दूसरे मनुष्य हमें बतलावेंगे कि उन्हें यह मालूम ही नहीं है, कि क्षुधा किस वस्तु का नाम है, हमें मालूम होना चाहिए कि दोनों उत्तर मिथ्या हैं, क्योंकि क्षुधा समयान्तर के पश्चात् आनी चाहिए, और कभी न कभी अवश्य वर्तमान होनी चाहिए, अन्यथा जीवन दूभर हो जायगा, क्योंकि क्षुधा की शान्ति न होगी, और न ही कोई ऐसी वस्तु होगी कि जिस की तृप्ति की जावे ॥

यह प्रश्न कि क्षुधा क्या है ?

प्राकृतक और ध्यान देने योग्य प्रश्न है, क्योंकि क्षुधा सच्ची और मिथ्या दो प्रकार की होती है, सच्ची क्षुधा उस से अभिप्राय है कि मुख में पानी भर आने से प्रगट हो, परन्तु पानी भर आना ऐसा न हो, जो किसी उत्तेजक वस्तु, यथा बहुत तिक्त, मिर्च, या अम्ल या मसाला युक्त वस्तुओं के सेवन के ध्यान से लार मुख में उत्पन्न हो, प्रत्युत वह पानी भर आना किसी सादा आहार, यथा मक्खन, रोटी या शुष्क रोटी सेवन के ध्यान से होना चाहिए, आमाशय का सर्वथा रिक्त प्रतीत होना, मुर्झाना या निर्बलता या चिबुक से नीचे किसी प्रकार की असंतोष जनक अवस्था का उत्पन्न होना, यह सच्ची क्षुधा के लक्षण नहीं हैं, वरन् अपाचन, सड़ान्ध या किसी अन्य रोग के लक्षण हैं, सच्ची

क्षुधा कभी कष्टदायक नहीं होती. यदि संग्रह होने वाली रुचि को व्याकुलता में सम्मिलित न किया जावे । क्या आप को मालूम हो गया है कि

सच्ची क्षुधा

किसे कहते हैं ? जब तक कि आप को भलीभान्ति मालूम न हो जाय कि सच्ची क्षुधा क्या होती है, आगे न बढ़ें, कुछ और समय लगावें, एक दो आहार समयों को जो आप के नियत हैं, छोड़ दीजिये, अर्थात् भोजन न खाइये, और प्रकृति को अवसर दीजिये कि वह आप को सिखलावे कि सच्ची क्षुधा क्या वस्तु है, अर्थात् मुख में पानी भर आने का ठीक मतलब क्या है ॥

"जब आप को मालूम हो जावे, कि सच्ची रुचि और सच्ची भूख का यह मतलब है,(अर्थात् एक किसी पदार्थ के खाने की सच्ची इच्छा, और एक सच्ची क्षुधा लगने की इच्छा) और जब यह दोनों आप से प्रार्थना करें, कि हमारी तृप्ति करो तो आप दूसरे नियम पर विचार कर सकते हैं ॥

"जो आहार उस समय वर्तमान हो, उस में से पहिले वही वस्तु खावें, जिस की सब से अधिक मन में रुचि हो, चाहे वह यूष का घूंट, या मक्खन और रोटी का टुकड़ा, या पनीर की कतर हो, या कदाचित् खाण्ड का डला ही हो, सम्भव है, कि मांस की बोटी पर भी रुचि हो, परन्तु सच्ची क्षुधा में ऐसी रुचि उत्पन्न होने में मुझे सन्देह है. खैर चाहे कुछ भी हो, उसे आज़-माना अवश्य चाहिए, यदि वह कोई ऐसी वस्तु है, जिसे चबाना चाहिए, ताकि मुख लार उस में सम्मिलित होकर रसायनिक परिवर्तन उत्पन्न कर सके, तो उसे भलीभान्ति चर्वण करो, और उस में से जितना सम्भव हो रस निकाल लो ॥

जो आहार चुना गया है, यदि वह शोर्बा (दाल भाजी का पानी) या दुग्ध या कोई और पेय वस्तु है, तो भी जिस प्रकार हो सके उस का स्वाद मुख में अच्छी प्रकार लेकर आनन्द उठाओ, क्योंकि जब आहार से पूरा आनन्द ले लिया जावे तो उस के पाक होने में कोई भी सन्देह नहीं रह जाता ॥

"और जो आनन्द इस कार्य्य के करते हुए प्राप्त होता है, उस का मतलब यह होता है, कि प्रकृति आप को शक्ति पहुंचाने में आप से सहायता लेना चाहती है, ताकि आप इस विषय में उचित रीति से काम करें. आप आहार को थोड़ा २ ओष्ठों से चूसो, स्वाद लो, काटो या तालू के सन्मुख जिह्वा के साथ उसे दबाओ, जिस तरह हो करो, मेरी आज्ञा से नहीं, प्रत्युत प्रकृति की आज्ञा से जो आप को प्रेरित करती है, कि उसे हिला जुला कर जितना स्वाद हो सके, उस से निकाल कर आनन्द लाभ करो ॥

तीसरा नियम यह है कि जिस समय सच्ची क्षुधा कुछ भी बन्द होने लगे, जिस समय लार पहिले की तरह निकलने से रुक जावे, और जिस समय क्षुधा थोड़ी भी तृप्त होती मालूम हो, उस समय खाना बन्द कर दो, क्षुधा फिर आ जावेगी, आप को फिर खाने का अवसर मिलेगा, क्षुधा थकी हुई मालूम होती है, जिस प्रकार उस ने आप पर कृपा की है, आप भी उस पर कृपा करें, और उसे विश्राम दें, विश्राम थकन की औषधि है. क्षुधा को थकने से पहिले ही विश्राम दो, अधिक उदर पूर्ति से प्रथम ही खाना बन्द करो ॥

अब जब कि आप को

खाने के सम्बन्ध में ठीक विधि का पता लग गया। जिस से कि आप में वह थकावट उत्पन्न न होगी, तो इस में अतिधिकता को न आरम्भ कर देना, बहुत पीछे की ओर भी न झुक जाना, किसी अच्छी बात में भी अति करना उचित नहीं है, आप को मध्यगामी, गम्भीर, दूरदर्शी होना चाहिए, परन्तु भय के विचार को हृदय में स्थान नहीं देना चाहिए, चबाने में भी अत्याधिकता

न हो, क्योंकि इस दशा में आनन्द लुप्त हो जायगा, और आहार का सच्चा स्वाद नष्ट हो कर वही खराबी उत्पन्न हो जावेगी, केवल प्राकृतिक विधि धारण करो, प्राकृतिक विधियों को धारण करने से आप जो काम करते हैं, उस से बुद्धिमत्ता से आनन्द प्राप्त करते हैं, क्योंकि प्रकृति की यही विधि है"॥

आहार के विषय में दो आवश्यक नियमों का वर्णन हो चुका है, प्रथम यह कि भोजन सादा खाना चाहिए, द्वितीय यह कि भोजन चबा २ कर खाना चाहिए, अब हम इस की व्याख्या करते हैं कि:—

भोजन कितनी बार खाना चाहिए ?

भारतवर्ष में आदि काल से दो बार खाने की प्रथा चली आती है, परन्तु जब से विलायत का अनुकरण आरम्भ हुआ है, खाना भी बार २ आरम्भ होगया है, अब बरेकफ़ास्ट है, अब डिनर है, अब सिप्पर है, अब टिफन है, अब लंच है, अब आफटरनून टी है, खाते जाइये, खाने के समय बहुत हैं. जो बड़े बाबू होगए हैं, वह प्रातः उठते ही स्नान करने, या हाथ मुख धोए बिना ही पहिले टोस्ट खाते, व चाय पीते हैं, उन लोगों की स्वास्थ्य को आप देखें तो रोना आता है, खाते हैं परन्तु सिवाय फैशन पूरा करने के और कुछ नहीं खा सकते, और जो खाते हैं, उस को पाक नहीं कर सकते हैं। आप लोग यह सुनकर हैरान होंगे, कि विलायत के लोग बार २ खाने से अब तङ्ग आगए हैं, डाक्टर लोग बार २ खाने को बुरा समझने लगे हैं, और दो बार खाना स्वास्थ्य के लिए हितकर समझा जाता है, भारतवर्ष में कुछ जातियों में एक बार दिन में ही खाने की प्रथा है, किन्तु यह अच्छी नहीं है। इस में देर तक आमाशय को रिक्त रहना पड़ता है, और एक समय में २४ घण्टे की कसर निकालने के वास्ते मनुष्य बहुत खा जाता है,

पञ्जाब के ग्रामों में अब भी दो बार खाने की प्रथा है, कभी बहुत काम परिश्रम का होने पर वह३ बार खाते हैं, परन्तु साधारणतयः दो बार खाते हैं, और इन समयों के अतिरिक्त एक समय केवल दूध पीते हैं। फलैचर की तरह एक डाक्टर ने समयों के सम्बन्ध में लिखा है, और अपनी स्वास्थ्य पर सब का प्रभाव देख कर यही परिणाम निकाला है, कि दो बार खाना स्वास्थ्य के वास्ते बहुत गुणकारी है, वह लिखते हैं, कि मैंने जब दो से तीन बार खाया तो अपने आप को अच्छा नहीं पाया ॥

जो आहार हम खाते हैं, उस को पचाने के वास्ते ५ घण्टे या अधिक लगते हैं, फिर कुछ आमाशय को विश्राम देना है, इस प्रकार से न्यून से न्यून एक आहार से दूसरे आहार का अन्तर ६ घण्टा ठहरता है, परन्तु दिन में ६ बार खाने वाले घण्टे२या दो२ घण्टे में खाते ही हैं, और बाज तो ऐसे हैं, कि प्रति समय कुछ न कुछ चरते हैं, जब कोई वस्तु सन्मुख आई, लेकर खा ली, विचार तो करो, कि वह चावल कैसे पकेंगे जो हांडी में १०-१० मिण्ट के पीछे थोड़े २ डाले जावें, आमाशय में आहार होने पर दूसरा आहार डाल देने के दो परिणाम हो सकते हैं, या तो अपक्व आहार प्रथमाहार से मिल कर आगे चला जावे, या पक्का आहार कच्चे के साथ मिल कर आमाशय में रह कर सड़ांन्ध उत्पन्न करे, अतः स्वास्थ्याभिलाषी सादह मनुष्यों के वास्ते, यही उत्तम है, कि वह दो बार खाने का अभ्यास डालें ॥

वर्तमान समय की अवस्था को जहां तक हम ने अध्ययन किया है, हम समझते हैं, कि आजकल ४ बार खाना साधारणतयः प्रचलित हो जावेगा, जो लोग ऐसा करें उन को खयाल रखना चाहिए कि दो बार तो असल भोजन करें, शेष दो समय केवल लघु शीघ्रपाचक पदार्थ, यथा प्रातः उठते समय दूध, दो प्रहर को

भोजन, तृतीय प्रहर को फल या कोई शीघ्र पाचक अन्य वस्तु प्रकृत्यानुकूल, रात्रि को फिर एक भोजन। एक बात जाते २ फिर और निवेदन कर दूं, कि भारतवासियों को आहार समय नियत करने चाहिएं॥

आहार समय॥

किसी ने एक साधू से पूछा था, कि भोजन किस समय करना चाहिए? उस ने कहा ग़रीब को जब प्राप्त हो, और अमीर को जब क्षुधा लगे। इस के भीतर सच्चाई है, क्षुधा के बिना भोजन करना, रोगों का हेतु है। सम्पूर्ण जातियों में जो आजकल सुसभ्य कहलाती हैं, आहार समय नियत हैं, प्रत्युत उन के नाम भी नियत हैं, और यह उचित है, इस के बिना सब घर को कष्ट होता है, कभी लाला साहिब २ बजे आगए, कभी १२ बजे आगए, कभी ६ बजे ही मन में आया और बैठ गए महमान लोगों के घरों में आते हैं, वह रात का ११ बजे आवें, या दिन का २ बजे आजावें, वह प्रायः भूखे ही आजाते हैं, वह समझते हैं, कि जब जायंगे तभी खाने का समय है, प्रत्येक काम को नियम और समय विभाग उत्तम बना देता है, समय भी व्यर्थ नहीं जाता है, और घर की स्त्रियां सारा दिन रोटी ही के काम में नहीं लगी रहतीं, मन भी एक विचित्र वस्तु है, उस के लिए समय नियत कर दो, ठीक उसी समय क्षुधा लग आती है, साधू की बात सच्ची होजाती है, किन्तु इस के भीतर एक और सच्चाई भी है, वह यह है, कि कल्पना करो किसी कारण से भोजन के समय क्षुधा नहीं लगी है, तब भोजन नहीं खाना चाहिए, वरन् भोजन का जो दूसरा समय है, उस समय खाना चाहिए, यदि अपाचन के कारण दिन को क्षुधा नहीं लगी तो रात्रि तक लंघन करना चाहिए, इस से मन्दाग्नि को भी लाभ होगा॥

अंगरेज़ों में भोजन के समय यद्यपि ६ तक भी हैं, परन्तु प्रसिद्ध और बड़े २ समय ४ ही हैं ॥

प्रातः उठते ही एक भोजन चाय बिस्कुट आदि होता है, इस के पश्चात् दो पहर का भोजन होता है, इस के पीछे २ बजे टिफ़न होता है, और ८ बजे रात्रि का भोजन होता है। चाय आदि और भी होती है, उन का ध्यान न करके हम को अपने विषय में लिखना है, हमारा विचार है, कि हमारे भी ऐसे ही समय नियत थे, चाहे उन का पूरा पालन अब निर्धनता के कारण न हो। बङ्गाल में बड़े भोजनों के अतिरिक्त शेष जो लघु आहार होते हैं, उन को "जलपान" कहते हैं, ऐसे ही सब स्थानों के नाम होंगे, मुझे उन की ठेठ भाषाओं का ज्ञान न होने से मैं नहीं लिख सकता हूं, परन्तु पञ्जाबी में इन समयों के नाम बड़े स्पष्ट हैं ॥

प्रथम छाह वेला-यह सूर्य्योदय के थोड़ी देर पीछे होता है, इस का नाम "छावेला" कदाचित् इसलिए पड़ा है, कि इस समय रोटी और मक्खन व छाह पञ्जाब में बहुधा खाते हैं, वेला समय को कहते हैं, छाछ वेले से छावेला बन गया, आजकल बाबू लोग चाय पीते हैं, परन्तु ग्रामों में अद्याऽवधि छाछ वर्ती जाता है, और छाछ की प्रशंसा समय पर जब हम लिखेंगे, तो आप लोग हैरान होंगे, कि विलायत के भीतर तजरुबा हुआ, एक स्कूल के अर्द्ध विद्यार्थियों को छाछ दी जानी आरम्भ हुई, और वह दूसरे विद्यार्थियों से अधिक स्वस्थ थे ॥

इस समय को यथा पूर्व स्थिर रखना चाहिए, प्रातः उठ कर शौचादि से निवृत्त होकर कुछ न कुछ खाना चाहिए, चाय बिस्कुट की जो प्रथा होती जाती है, उस के हम विरुद्ध हैं, नवनीत छाछ बहुत ही उत्तम है, या दूध पर्याप्त है, या कोई और लघु

वस्तु यथेच्छा बनाई जा सकती है । सिन्ध में कभी कढ़ी चावल आदि बनाते हैं, हमें गाय का दूध मिल जावे तो अमृत समझते हैं, छाछ मक्खन भी एक उच्च पदार्थ है, बिस्कुट टोस्ट का ही चिस्का है, तो उस को खाकर ऊपर से दूध पी सकते हैं, या छाछ चाय की जिन को प्रारम्भ से आदत पड़ी हुई है, उन के वास्ते लाचारी है, इस के अतिरिक्त बाज़ स्थानों के लोग सदा चाय पीते हैं, और वह वहां के लिए आवश्यक समझते हैं, वह भी ऐसा कर सकते हैं, कश्मीर में तेलवट्टू आदि एक प्रकार की रोटियां चाय के साथ खाते हैं, चाय वहां पर हर कोई पीता है, परन्तु विचित्र बात यह है, कि दूध की चाय में लवण डाल लेते हैं । और दूध रहित चाय में मीठा डालते हैं, इस को बदलने की आवश्यकता है, और उधर के निवासियों को ऐसा उद्योग करना चाहिए, इसी प्रकार बम्बई आदि सामुद्रीय स्थानों पर रहने वाले भी अपने लिए चाय आवश्यक समझते हैं । बम्बई, किराची, कलकत्ता आदि में अङ्गरेज़ी फ़ैशन चलता जाता है, वह प्रातः समय टोस्ट डबलरोटी चाय, पीते हैं, और तीसरे पहर को चाय बिस्कुट लेते हैं ॥

छाह वेला, या नाश्ता, या प्रातः भोज, इस के नाम रक्खे जा सकते हैं, इस का समय ७—८ बजे के मध्य रखना चाहिए, कठिनता दफ्तर जाने वालों के लिए है, उन का अधिक से अधिक ९॥ बजे भोजन करना पड़ता है, शीत ऋतु में कठिनता होती है, ८ बजे बाद शौचादि से ही प्रायः निवृत्त होते हैं । हमारी सम्मति में शीत ऋतु में प्रातः भोज को दफ्तर वाले छोड़ सकते हैं, और गर्मियों में ६—७ बजे के मध्य प्रातः भोजन करके ९ बजे खाना खा सकते हैं ॥

जो प्रातःभोज को आवश्यकता नहीं समझते वह उस समय न खाया करें, दो समय ही सादा भोजन मनुष्य की

स्वास्थ्य के लिए सर्वथा पर्य्याप्त है, परन्तु घर में समय पर कुछ होना चाहिए, स्वयम् नहीं तो बालकों को तो शीघ्र क्षुधा लगती है ॥

रोटी बेला—छाह बेले के पीछे रोटी वेला आता है, इस समय दफ्तरों का विचार करके हम ९॥ से १० तक रख सकते हैं, बहुत देर इस को नहीं करना चाहिए, बाज़े लोग जो सारे दिन में १ बार भोजन करते हैं, वह १२ बजे के लगभग करते हैं ॥

एक बार खाने की प्रथा उस समय से हुई जब कि अनुचित छूत छात आरम्भ हुई, और कई मनुष्य दूसरे के हाथ की बनी खाते नहीं वरन् अपने हाथ से पकाते हैं, वह समय की इस कठिनता से बचने के वास्ते एक समय ही खाने लगे, परन्तु ऐसे लोग जिन को दूसरे समय नहीं खाना है, इस विचार से इतना अधिक खाते हैं, कि जो अनुचित है, इस वास्ते इस प्रथा को बन्द करना चाहिए और दोनों बड़े समयों पर खाया करें ॥

इस का नाम रोटी वेला दिन का भोजन, दिवाभोजनादि रक्खा जा सकता है ॥

लौढा वेला—इस के पीछे भोजन का वह समय है, जिस को पञ्जाबी में लौढा वेला कहते हैं, यह तीसरे प्रहर से अभिप्राय है । २ से ३ बजे तक इस का समय नियत हो सकता है, इस में कोई हलकी वस्तु या फल खाने चाहिएं, जो प्रातः समय दूध नहीं पीते वह इस समय के वास्ते दूध नियत कर सकते हैं, प्रायः स्थानों पर चाय का इस समय रिवाज है, और पञ्जाब के ग्रामों में गाजर मूली जो मिले खाते हैं, या प्रातः की पकी हुई रोटी थोड़ी सी खा लेते हैं, अथवा दाने भुना कर चबाते हैं, निर्धनता के कारण बालकों को भी बासी खिलाते हैं, तो भी वहां के जल वायु व व्यायाम के कारण वह बालक शहरी बालकों से अधिक दृढ़ और स्वस्थ होते हैं, जल पान तीसरे प्रहर का भोजनादि उस को पुकारते हैं ॥

रात दा रोटी वेला—जल पान के पीछे रात्रि का रोटी समय आता है, जिस को पञ्जाबी में रात दा रोटी वेला कहते हैं, रात्रि भोजन, रात का खाना इत्यादि इस को कह सकते हैं, इस का समय ७ से ९ बजे के मध्य यथा रुचि रख लेना चाहिए, उस के बाद रात्रि को सोते समय कई लोग दूध पीने का अभ्यास रखते हैं, विद्यार्थियों के वास्ते तो यह अच्छा नहीं है, स्वप्नदोष आदि का भय रहता है, गृहस्थी ऐसा कर सकते हैं, यह आवश्यक अंश नहीं है, जिस की इच्छा हो इसे रक्खे, जिस की न इच्छा हो न रक्खे, परन्तु जो इस को नहीं रखते उन को दूध पीने के वास्ते प्रातः भोज या जलपान के समय दूध अवश्य नियत करते चाहिएं ॥

भारतवासियों को दूध के बिना कभी नहीं रहना चाहिए, ईश्वर देवे तो सब घर के लोग दैनिक दूध एक समय पीवें, परन्तु क्या करें इतना मंहगा है, और दूध देने वाले पशु इतने कम हो रहे हैं, कि सहस्रों में एक घर होगा, जिस के सब मनुष्य दूध पीते हों, इस दशा को समझ कर जितना कोई दूध देने वाले पशुओंकी रक्षा का उद्योग करता है, उतना ही वह अपना अपनी सन्तान का और अपने देश का भला करता है ॥

आहार ॥

आहार के सम्बन्ध में लिखते हुए भोजन सादह खाना, आहार चबा २ कर खाना, आहार कितनी बार खाना, ईन चार बातों का हम सविस्तर वर्णन कर चुके हैं, अब दो चार बातों का वर्णन करेंगे :—

आहार की मात्रा ॥

आहार के सम्बन्ध में यह प्रश्न भी बहुधा होता है, कि हमको कितना खाना चाहिए ? वास्तव में इसका उत्तर अत्यन्त

कठिन है, क्योंकि प्रत्येक मनुष्य की प्रकृति, शारीरिक शक्ति, पाचन शक्ति, आयु, व्यवसाय, विविध होते हैं, जोकि आहार की मात्रा पर प्रभाव डालते हैं. शारीरिक कार्य्य करनेवाले को दिमागी काम करने वाले की अपेक्षा अधिक आहार की आवश्यकता है, जवान को बूढ़ों और बच्चों से अधिक आहार चाहिए ॥

ऐसे ही प्रकृति, शारीरिक बल, पाचन शक्ति का प्रभाव है, फिर स्वास्थ्य और रोगावस्था में भी प्रभेद आवश्यक है ॥

इस विषय में कोई दो मनुष्य भी एक तुल्य मिलने कठिन हैं । अधिक खाना अपाचन अन्त्रिशूल, अफारा, स्थूलता और विविध रोगों का कारण है ॥

अधिक खाने वाले जो उतना पचा नहीं सकते उनको पौष्टिकाहार भी हानि करता है, शक्ति किसी पदार्थ को शरीरांश बना लेने में है, न कि भीतर डाल लेने में, अपक्काहार के परमाणु शरीर में जमा होते रहते हैं, और अन्तिम दूषित मवाद बहुत सी मात्रा में जमा होकर जिधर को जाता है, रोग उत्पन्न करता जाता है ॥

डा० लुईकोहनी कहता है, कि सर्व रोग इसी से उत्पन्न होते हैं, यही असली रोग है, यदि जोड़ों में ठहरा तो गंठिया होगया. फूट निकला तो फोड़ा होगया, यदि प्रकृति ने इस का सामना किया तो ज्वर होगया, यदि छाती में यह बैठ गया, तो सिल कर दिया, सारांश यह कि जिस ओर झुक पड़ा रोग होने लगे, यही वस्तु है, जो शरीर को स्थूल करके मनुष्य को किसी काम का नहीं रखती, स्थूलता और कृशता दोनों हानिकारक हैं, परन्तु धन्वन्तरी जी महाराज ने सुश्रुत में लिखा है, कि कृशता की अपेक्षा स्थूलता अधिक निकृष्ट है, यह आयु को, बल को, और उत्साह को नष्ट करती है ॥

कम खाना भी कोई अच्छी बात है ? जितने आहार की शरीर को आवश्यकता है, उतना आहार न मिले तो प्रतिकार व पाक न होने से शरीर कृश होता जावेगा, अंग प्रत्यंग सुस्त व निर्बल होते जावेंगे ॥

अल्पाहारी हमको उनके अतिरिक्त जिनको कि प्राप्त नहीं होता अन्य नहीं मिलते, डाक्टरों की सम्मति है, कि ९९ प्रति सैंकड़ा मनुष्य उस से अधिक खाते हैं, जितना कि उनको खाना चाहिये ॥

इस का बड़ा कारण यह है, कि लोग भोजन इस वास्ते नहीं खाते, कि जीवन स्थिर रहे, वरन वह कहते हैं, कि जीवन इस वास्ते है, कि खूब खावें, और मज़े उड़ावें, इसलिए जहां उनको स्वादिष्ट भोजन मिला घर में या बाहर किसी सह भोज में वह अन्धाधुन्ध पेट को भरे जाते हैं, और यहां तक नौबत पहुंचती है, कि वह कहते हैं, कि भोजन तो स्वादिष्ट था, परन्तु अब और खाया नहीं जाता, इच्छा नहीं मिटती ॥

द्वितीय कारण इसका यह है कि लोग भली भांति चबा २ कर नहीं खाते हैं, जल्दी २ भीतर डालते जाते हैं, क्षुधा को अपना प्रभाव जनाने का भी कुछ अवसर नहीं मिलता है। इसकी तुरन्त परीक्षा हो सकती है, आप को तृषा लगी हो, आप मुख से घूंट २ पीना आरम्भ करें, बहुत थोड़ा जल पीने से आपकी तृषा बुझ जावेगी, परन्तु इसको शीघ्र २ भीतर उण्डेल लेवें, बर्तन मुख से हटाने को जी नहीं चाहता, और गरमियों में तो इतना पानी पिया जाता है, कि पेट फूटने को आता है, तृतीय कारण अधिक खाने का यह है, कि हम व्यायाम नहीं करते हैं, हमने कम भी खाया तो भी वह हमारे लिए अधिक है, यदि हम उसको व्यायाम करके अपने शरीर का अंग नहीं बनाते हैं, जो व्यायामी हैं, वह यदि किसी समय अधिक भी खालें तो वह सब पच जाता है ॥

अब प्रश्न यह है कि यह तो ठीक है, कि हम को कम खाना चाहिए न अधिक, किन्तु हमको कैसे पता लगे ?

सच्ची पथप्रदर्शक तो हमारी क्षुधा है, यदि हमारे आमाशय में कोई खराबी होने से हमको भोजन के समय क्षुधा नहीं लगी है, तो हम को उस समय का भोजन परित्याग करना चाहिए, यदि हम उस समय खाते हैं, तो जितना खाते हैं, वह अधिक खाते हैं, अमीरों को सच्ची क्षुधा नहीं लगती, वह बढ़िया २ चटनियां आचार, और कई प्रकार के भोजन सन्मुख रखते हैं, ताकि उन को देख कर ही क्षुधा उत्पन्न हो, वह सच्ची क्षुधा नहीं है, यदि वह अपने आप उत्पन्न नहीं हुई है ॥

आहार जब खाने लगो तो भी क्षुधा को अग्रसर बनाओ, चबा २ कर खाओ, जब तृप्ति होने लगे, उस समय बस करो, सदैव कुछ क्षुधा रख कर खाना चाहिए, बुद्धिमानों का वचन है, कि आमाशय को अर्द्ध पर्य्यन्त अन्न से पूरित करना चाहिए, अब विचार करो कि अर्द्ध किसी ने देखा नहीं है, विधि यही है, कि जब मन में तृप्ति आने लगे और जब थोड़ी सी क्षुधा बाकी हो, उस समय खाने से हाथ उठा लेना चाहिए, युनानी विद्वानों का तो कथन है, कि आधी क्षुधा बाकी रहे, उस समय खाना बन्द करो, तात्पर्य्य यह है कि पूर्ण क्षुधा निवृत्त होने तक हम को नहीं खाना चाहिए, वरन इस से प्रथम ही बन्द करना चाहिए, यदि आमाशय आहार से पूर्ण हो, तो पचने के समय जो आहार का परिमाण अधिक बढ़ेगा, क्योंकि वह पहिले कुछ फूलता है, तो आमाशय में समाई न होने से अफारा उदावर्त्त भी होगा, और उससे अपाचनादि भी उत्पन्न होंगे, बाजे तत्ववेत्ताओं का यह भी कथन है, कि मनुष्य को अपने भार का ३० भाग आहार की आवश्यकता होती है, यथा एक मनुष्य का भार १॥ मन है, तो उसको ३ सेर आहार की दिन रात में आवश्यकता है, इसके भीतर रोटी, दाल भाजियां, पानी सब सम्मिलित हैं ॥

परन्तु यह नियम भी सब के लिए ठीक नहीं है, क्योंकि मनुष्यों की दशा बदलती रहती है, प्रायः इतनी आवश्यकता हो सकती है, किन्तु ठीक इतनी ही नहीं होसकती। वास्तविक आहार मात्रा के जानने के वास्ते वही सिद्धान्त ठीक है, जो ऊपर बताया गया है, केवल मन को ऐसा साधना चाहिए, कि उत्तर ठीक देवे, और सदैव इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जब थोड़ी क्षुधा शेष रहे, तब भोजन बन्द करें॥

जल की मात्रा भी आहार की भांति नियत नहीं होनी चाहिए, पानी के विषय में बड़ा सरल सिद्धान्त है, कि भोजन के आध घण्टा पहिले से ३ घण्टा पश्चात तक पानी बहुत कम पिया जावे, और इसके आगे या पीछे जब २ तृषा लगे पानी पीवे। पानी पीने से रोमकूप खुलते हैं, शरीर के भीतर से दूषित मवाद अधिक निकलता है, और रुधिर की दशा ठीक रहती है, और सम्पूर्ण शरीर के सूक्ष्म से सूक्ष्म भागों में पहुंच जाता है, पानी की मात्रा हमारी तृषा होनी चाहिए, केवल एक समय है, जब कि इस के पीछे न लगना चाहिए, और वह समय भोजन पश्चात् का है, जब कि आहार पचाने के वास्ते जठराग्नि तेज होती है, उस समय तृषा साधारणतयः प्रतीत होती है, परन्तु उस समय पानी नहीं पीना चाहिए, जठराग्नि मन्द होकर पचाने से रह जावेगी, उस समय तृषा को बन्द करना चाहिए। दिन रात में एक मनुष्य २ से ४ सेर तक पानी पी सकता है। प्रश्न होता है,

भोजन समय पानी पीना चाहिए या नहीं ?

इस विषय में चिकित्साचार्य्यों का परस्पर मत भेद है, बाज की सम्मति है, कि भोजन समय पानी पीना चाहिए, बाज कहते

हैं, नहीं पीना चाहिए, ऐसे मनुष्य भी हमने देखे हैं, कि जो भोजन के साथ सर्वथा पानी नहीं पीते, तीन घण्टे पीछे पीते हैं, और वह स्वस्थ हैं ॥

वास्तविक सिद्धान्त यह है, कि आहार के संग इतना पानी न पियो जो आहार को पतला करदे, और न सर्वथा उसको बन्द ही करदो, कि आहार शुष्क होकर उसका रस ठीक न बन सके, जो लोग भोजन के साथ पानी नहीं पीते स्वस्थ हैं, वास्तव में पानी वह भी पीते हैं, दाल भाजियों के साथ जो पानी भीतर जाता है, वह फिर रस को ठीक बनने में सहायता देता है, यदि वह रस पर्य्याप्त हो तो और पानी की आवश्यकता नहीं, केवल आहार के प्रारम्भ में ३ आचमन नाली को साफ करने के वास्ते और भोजन पश्चात् भी भली भांति मुख साफ करके तीन छोटे २ घूंट पानी पी लेना चाहिए, यदि वह पर्य्याप्त न हो, और जी अधिक पानी पीने को चाहे, तो भोजन के मध्य बहुत थोड़ा पीवे, लग भग अर्द्ध गिलास तक पीना चाहिए, उसके ३ घण्टे या कम से कम २ घण्टे पीछे पानी न पिया जावे, पीछे पानी पी सकते हैं ॥

वाग्भट्ट में लिखा है, कि भोजन के प्रारम्भ में वात प्रधान होता है, मध्य में पित्त और अन्त में कफ प्रधान होता है, इस लिए पानी पीने का समय केवल भोजन का मध्य है किन्तु न इतना कि पाचन शक्ति को मन्द करदे, यह बड़े सादे नियम वर्णन किए गए हैं, प्रायः लोग इनके अभ्यासी न होने से पहिले पहिल कठिनता अनुभव करेंगे, स्वभाव को बदलना होता है, परन्तु थोड़ा देर में यह बातें स्वाभाविक बन कर साधारण हो जाती हैं, और बहुत सुख देती हैं ॥

बर्फ

पानी का वर्णन करते हुए मुझे यह भी वर्णन करना है, कि भोजन के साथ ग्रीष्म में बर्फ का पानी पीने का जो रिवाज है,

)

वह बहुत बुरा है, पचाने के लिए आमाशय ऊष्म होना चाहता है, और हम उसे शीतल करते हैं, कितनी सामान्य बात है, परन्तु फिर भी लोग इसको नहीं समझते हैं ॥

धनवान लोग इसी वास्ते रोगी रहते हैं, कि वह बुरे २ व्यसन डाल लेते हैं, गरम रोटी खाते हुए, ठण्डा बर्फ का पानी मुख में जाते ही दन्तों पर प्रभाव करता है, और शीतोष्ण होने से दन्त शिथिल और खराब हो जाते हैं, फिर हलक पर प्रभाव करता है, कण्ठ शोथ भी कभी २ हो जाता है, आमाशय में जाकर आमाशय की सम्पूर्ण स्फूर्ति को नष्ट कर देता है, और आमाशय कुछ समय के लिए अपने कार्य्य से रह जाता है ॥

सोडा, लीमूनेड इत्यादि भोजन के साथ पीने का व्यसन भी बहुत बुरा है, इस से आमाशय इन वस्तुओं का अभ्यासी होजाता है, और उस की अपनी असली शक्ति मारी जाती है, और बिना इन के भोजन नहीं पचता ॥

भोजन के साथ जो मदिरा पीते हैं, उस की बुराई की तो सीमा ही नहीं है, अपने पांव आप कुल्हाड़ी मारना है, जो कहते हैं, कि इस से क्षुधा अधिक लगती है, या आहार पाक होता है, वह बड़ी भूल करते हैं, उन के आमाशय दिन प्रति दिन निर्बल हो रहे हैं, और अन्तिम अपने शराबी भाइयों की तरह खूब पछतावेंगे॥

इस विषय में सविस्तर देखना हो तो हमारी पुस्तक जहरों का इलाज उर्दू द्वितीय भाग मूल्य १) रुपया मंगवा कर पढ़ें ॥

भोजन पीछे हुक्का पीना, और पान खाना, या और कोई भी वस्तु खाना, और उस का यह व्यसन डालना, कि उस के बिना आहार पाक न हो, हम अच्छा नहीं समझते, इस प्रकार के अभ्यास अन्तिम हानि ही पहुंचाते हैं, जितना सादा रहे, उतना ही सुखी रहता है, भोजन पीछे स्नान करना भी इसी वास्ते वर्जित है, कि उस से जठराग्नि जो पाचन कार्य्य में प्रवृत्त थी वह हट कर

बाहिर की ओर आती है, और पाचन कार्य्य बन्द हो जाता है, भोजन पश्चात् व्यायाम, दौड़ना इत्यादि इसी वास्ते वर्जित हैं ॥

आहार सम्बन्धी कई और बातें हैं—यथा भोजन पीछे कितनी देर दक्षिण करवट और कितनी देर वाम करवट लेटना चाहिए, कितना विश्राम करना चाहिए । विविध प्रकार के खाद्य पदार्थों को एक साथ नहीं खाना चाहिए, और यदि खाना ही पड़े, तो किस प्रकार, किस ऋतु, में कैसा आहार खाना चाहिए ? भोजन सामने आने पर आमाशय कौनसी वस्तु खानी चाहता है, अमुक वस्तु गरम है, अमुक शीत है, इस प्रकार की बीसियों बातें हैं, परन्तु इन बातों का यहां वर्णन करने का हमारा उद्देश्य नहीं है, हमारा उद्देश्य स्वास्थ्य के उन आवश्यक सिद्धान्तों का वर्णन करना है, जिन का पालन प्रत्येक धनी व निर्धन के वास्ते सम्भव है, और जिन के पालन के पश्चात् उपनियमों के पालन की आवश्यकता न रहे, उपनियमों का पालन रोगियों के लिए निःसन्देह आवश्यक होता है, साधारण रूप से स्वस्थ मनुष्यों के लिए इन भ्रमों में पड़ना उचित नहीं है ॥

केवल एक आवश्यक बात और कहते हैं, बाज़ी वस्तु इकट्ठी खाने से हानिकारक हैं, उन को एक साथ न खाया करें, इन वस्तुओं को प्रायः लोग जानते ही हैं, जैसाकि दूध के साथ खटाई, तो भी हम नीचे उन को पाठकों की अवगति के वास्ते लिख देते हैं:—

मूली को दही या पनीर के साथ न खावें, मछली व ताजा दूध एक साथ वर्जित है, हम ने स्वयम् श्वेत कुष्ट होते देखा है, दूध के साथ खटाई खाना वर्जित है, दही पक्षियों के मांस के साथ न खावें, सत्तू व चावल इकट्ठे न खावें, चावल के साथ सिरका न खावें, चावल व तरबूज इकट्ठा न खावें, सिरके के पदार्थों को मांस व मसूर के साथ खाना भी वर्जित है, मूली व दही इकट्ठे न खावें,

मद्य व दुग्ध इकट्ठा न पीवें, दुग्ध चावल खाने के पीछे अंगूर न खावें, और न दही खावें॥

आहार के पचने में मन का प्रभाव।

आहार वही गुण करता है, जो कि हमारे शरीर के भीतर अपने पाचन कार्य्य के सम्पूर्ण कर्म्म भलीभान्ति पूरे करता जावे, और यह सब से प्रथम मुख व आमाशय से आरम्भ होता है, मुख की लार इस में पहिले प्रविष्ट होती है, जो कि खूब चबाकर हम को मिलानी चाहिए, इस के पीछे आमाशय के रस सम्मिलित होते हैं॥

उन के साथ मन का विशेष सम्बन्ध है, खुशी में आहार खावें, आमाशय व मन प्रसन्न रहे, तो आहार भलीभान्ति और शीघ्र पचता है, इस के विरुद्ध शोक, दुःख, क्रोधादि पाचन शक्ति को नष्ट कर देते हैं, ऐक्सरेज़ ने इस बात को भलीभान्ति सिद्ध कर दिया है, जिस की सहायता से आन्तरिक अङ्गों का चित्र उतर आता है, इस के विषय में मनोरञ्जक तजरुबे अमेरिका के अखबार गुडहैल्थ में निकले थे, उन को हम पाठकों के मनोरञ्जनार्थ यहां अङ्कित करना उचित समझते हैं :—

"वैज्ञानिक लोग थोड़े वर्षों से पाचनशक्ति सम्बन्धी तत्त्व पर बहुत विचार कर रहे हैं, और इस तत्त्व का अब बहुत ज्ञान हो गया है, येल के प्रोफैसर मिस्टर चिट्टनडन ने हमें बताया है, कि हम को कितना खाना चाहिए, सर फ्लैचर ने "किस प्रकार चा-बाना चाहिए" इस पर अनुसन्धान किया है, हारवर्ड के प्रोफैसर कैनन साहिब ने हमें दिखाया है, कि भोजन खाने के पश्चात् क्या कर्म होता है, और लारादिक क्या करते हैं? इन चारों प्रोफैसरों ने इस तत्त्व पर विविध प्रकार से विचार किया है, किन्तु अन्त में

सब एक ही सिद्धान्त पर पहुंचे हैं, यह अत्यन्त सुन्दर विषय है। और इस विषय पर विचार करना बहुत गुणकारी बात है। जब कि मैंने प्रथम प्रोफैसर कैनन को अमरीकन मेडीकल ऐसोसीएशन के एक जलसे में बिल्लियों पर तजरुबा करते देखा, जिस को किञ्चित् वर्ष बीत गए हैं, मुझे इस सिद्धान्त की सत्यता पर पूरा निश्चय हो गया है, उस ने अपनी बिल्लियों को मक्खन व रोटी और अन्य वस्तुएं थोड़ा बिस्मिथ पौडर मिलाकर देना आरम्भ किया, बिस्मिथ आहार के साथ मिलाकर दिया जावे, और फिर ऐक्सरेज़ के द्वारा फोटो लिया जावे, तो आहार का कुल्ला रंग का चित्र बनता जाता है, इस वास्ते आमाशय और अन्तड़ियों के कर्म बहुत अच्छी तरह से देखे व समझे जा सकते हैं॥

"मिस्टर कैनन ने जब देख लिया, कि पचने के समय क्या होता है, तो इनका यह मतलब था, कि फिज़ियालोजी की पुस्तकों में पाक प्रकृिया पुनः लिखा जावे, क्योंकि प्रथम विचार जो हमने पढ़े हैं, उन में से बहुत से मिथ्या हैं॥

"भोजन के थोड़े मिन्ट पीछे ही पाईलोरिक सिरे (आमाशय से खुराक जिस रास्ते आन्तों में गुजरती है, पर सिकुड़ना आरम्भ होता है, फिर उस भाग पर सिकोड़ की रेखाएं, पाईलोरिक छिद्र की ओर प्रति १० वें सैकण्ड जाती हैं, इस बीच में आहार सर्वथा वैसे ही आमाशय के शिर के पास पड़ा रहता है, और मुखलार जो कि हमें स्कूल में बताया गया था, कि केवल आहार को तर करने के वास्ते है, उस समय में उस आहार के स्टार्च (निशास्ता) को उस जगह पड़े २ कुछ देर तक पचाता रहता है, एक घन्टा तक भी यह कार्य्य उसी जगह होता देखा गया है, आमाशय की दीवारों से तेजाब सा निकलता रहता है, वह इस पड़े हुए आहार के भीतर सम्मिलित नहीं होजाता, इस लिये लार यदि वह भीतर गई हो, अपना काम

करती रहती है, यदि आहार पानी के साथ निगला जावे, और मुखलार प्रविष्ट न हो, तो इस भाग में पाचनकार्य्य होने के बदले कीटाणु उत्पन्न होने आरम्भ होते हैं, क्योंकि आहार के ढेर के भीतर लवण का तेजाब (जो कि मुखलार में वर्तमान है) नहीं है, जो कीटाणुओं को पैदा होने से रोक सके ॥

'मिस्टर कैनन ने बहुत उत्तम निरीक्षण किया, उस ने अपनी बिल्ली को आहार निगलवा दिया, उस को चबाया नहीं गया था, और वह उस को देखता रहा, जैसाकि धीरे २ सिकोड की लहरें उस को पाईलोरिक छिद्र की ओर ले जाती रही, परन्तु इस के बदले कि पाईलोरिक उस को जाने की आज्ञा देता, वह दृढ़ता से बन्द होगया, और आहार फिर आमाशय में लौट गया, ताकि पाचनकारी रस उस में सम्मिलित हो सके, अगले २० मिन्ट में पाईलोरिक छिद्र केवल ७ बार खुला, और वैसे ही तजरुबे में अगले ३० मिन्ट तक थोड़ा आहार भी इस छिद्र से न जा सका, यह मालूम होता था, कि पाईलोरिक छिद्र इस प्रकार जो बन्द होता है, तो उस में कोई खराबी होगई है, इस बात के मालूम हो जाने से हम को भलीभान्ति आहार को चबाने की आवश्यकता मालूम होगई ॥

"ज्यों २ पाक होता जाता है, लगभग २ घण्टे में आमाशय का आकार इस प्रकार का होजाता है, कि दायां भाग बहुत सिकुडता है और बायां भाग आहार को आगे दबाने का यत्न करता है ॥

इस समय तक सिकुडने की लहरें आमाशय की पूरी लम्बाई तक जाती हैं, परन्तु प्रत्येक सिकुडने पर यह आवश्यक नहीं है, कि आहार पाईलोरिक छिद्र से जा सके, क्योंकि यह आहार की अवस्था पर निर्भर है, तथापि यदि आमाशय ठीक है, तो धीरे २ सब आहार उस से चला जाता है, और आमाशय उसी अवस्था पर ठीक आजाता है, मिस्टर कैनन ने देखा जब उस की बिल्ली की आकृति क्रोधादि के कारण बदल जाती है, और अपने आप को छुड़ाने का प्रयत्न करती है, तो यह सब बातें बन्द हो

जाती हैं ॥ मिस्टर पालो ने भी मालूम किया, कि जब उस के कुत्तों को तङ्ग किया जाता, और कष्ट दिया जाता, तो पाचनकारी द्रव्य (गेसट्रिक जूस) का निकलना तुरन्त बन्द हो जाता, दोनों निरीक्षणों से एक ही शिक्षा प्राप्त होती है, कैनन ने जब फिर बिल्ली को प्यार किया, और उस का चित्त प्रसन्न हुआ, तो आमाशय और उस की क्रियाएं फिर वैसे ही तेजी से होने लगीं,

"बैटलक्रीक सैनिटोरियम लेबोरेट्री"

(अमेरीका) में जो तजरुबे इस के पीछे किए गए, उन से भी यही बात सिद्ध होती है। अपने पवित्र ग्रन्थों में हम पढ़ते हैं, कि प्राचीन पूर्वज अपना आहार आनन्द के साथ खाया करते थे, शोक कि आजकल के मनुष्य ऐसा नहीं करते हैं, इस के वास्ते स्वास्थ्य रक्षा के नियम प्रमाण हैं, कि प्रति समय आनन्दित रहना चाहिए, और भोजन करते हुए और उस के पश्चात् अवश्य ही आनन्दित रहना चाहिए, और क्रोध न करना चाहिए, हम ने पढ़ा हुआ है, कि जब आहार अन्त्रियों में जाता है तो Peristaltic (पैरीस्टालटिक) लहरों (अर्थात् कीड़े की चाल की तरह की लहर पीछे से सुकड़ते जाना और आहार आगे होते जाना) के द्वारा आगे बढ़ता जाता है, ऐक्सरेज़ से चित्र लिए गए, तो यह भी मिथ्या मालूम हुआ, आहार अन्त्रियों में लहरों अर्थात् सिकोड़ने द्वारा आगे जाता है, प्रत्येक सिकुड़ने के बीच फूलना होता है, आहार जब जरा आगे गया, तो पहिले फूली हुई जगह सुकड़ी, और सुकड़ी हुई फूली, ३० बार प्रति मिन्ट यह सिकोड़ लहरें चलती रहती हैं, जैसे किसी मैशीन के द्वारा यह सब काम हो रहे हैं, लगभग १००० बार सिकुड़ना फूलना पड़ता है, इस के पश्चात् यह लहरें तुरन्त बन्द हो जाती हैं मानों इन को कोई आज्ञा मिली है, (और कौन कह सकता है, कि आज्ञा नहीं मिली) इस के पश्चात् पैरीस्टालटिक लहरें, बल

पड़ती हैं, जो आहार को थोड़ा दूर ले जाती है, इस के पश्चात् फिर वही लहरें आरम्भ होती हैं, और १००० तक पहुंचती हैं, यह इस वास्ते होती है, कि अन्त्रियों की दीवारें आहार के साथ भली-भान्ति मिल जावें, और यह भी मतलब है, कि अन्त्रियों के बार २ सिकुड़ने और फूलने से जो उन में गति उत्पन्न हो, उस और रुधिर अधिक प्रवाहित हो, और उन के कार्य को उत्तेजित करें, और ज्यों २ आहार पचता जाता है, रस बनता जाता है, इस रस को अन्त्रियां आकृष्ट करके शीघ्र रक्त में पहुंचा दें, संक्षिप्त यह कि यह काम बड़ी धीरता और गम्भीरता से होता रहता है, यहां तक कि आहार बड़ी अन्तड़ी तक पहुंच जाती है ॥

"मानसिक अवस्था का प्रभाव इन लहरों पर वैसा ही होता है जैसाकि आमाशय की लहरों पर हुआ था, जब बिल्ली बाहर जाने का उद्योग करती और झुंझलाती तो यह लहरें तुरन्त बन्द हो जातीं, जब तक उस का मन फिर उसी दशा में न आजाता है ॥

"बाजे माता पिता अपने बालकों को शिक्षाएं विशेषकर भोजन करने के समय देते हैं, यह सभ्यता और स्वास्थ रक्षा दोनों के विचार से बुरा है ॥

"बहुत से मानसिक रोगों के इलाज का हमें यहां से कुछ ज्ञान मिलता है, ऐसे रोगी लगातार वैसे ही रहते हैं, जैसे कि बिल्ली जब कि वह क्रोध या शोक की दशा में रहती है, (अर्थात् उस की वह लहरें बन्द होती हैं) फिर कोई मनुष्य आता है, और रोगी को समझाता है, कि तुम को कुछ नहीं है, केवल ख्याल है, तब उस के सिर से रोगी होने का ख्याली भूत उतर जाता है, उस का आमाशय विधि पूर्वक काम करना आरम्भ करता है, पाचनकारी रस जो पहिले बन्द थे, निकलने आरम्भ होते हैं, और वह दिन प्रति दिन स्वस्थ होना आरम्भ होता है, सच्ची क्षुधा हम

को उत्पन्न करनी चाहिए, बहुत से मनुष्य हैं, जो वर्षों तक गणित प्रोफैसर बन जाने का उद्योग तो करेंगे परन्तु क्षुधा के विषय में यह विचार करेंगे कि जहां तक उस को दबाया जावे ठीक है, क्षुधा का बहुत लगना मानो कोई बड़ी खराब बात है, बहुत से मनुष्य बेपरवाही से अपना आहार खाते हैं, भोजन पीछे उन को पूछो कि किस आनन्द से खाया, उत्तर देंगे कि भोजन करते समय यह नहीं सोच रहे थे, अन्तिम उन की स्वाद शक्ति ऐसी नष्ट हो जाती है, कि बिना मरिच अचार, चटनियों के उन को स्वाद ही नहीं आ सकता ॥

"बहुत काम करने वाले मनुष्य जिन के विचार हर समय एक काम में लगे रहते हैं, प्रायः ला परवाही से खाते हैं, और यह बेपरवाही पाचन कार्य में बहुत हानी उत्पन्न करती है, प्रत्येक मनुष्य की विशेष प्रकृति होती है, इस को भूल न जाना चाहिए। पालो साहिब कहते हैं, आहार के विषय में यह सुनहरी सिद्धान्त है, कि कोई आज्ञा रोगी को न करनी चाहिए, जब तक कि उस की प्रकृति और अभ्यास को समझ न लिया जाए, अन्तिम आज्ञा में जब कि रोगी के वास्ते आहार नियत करना है, वह आहार होना चाहिए, जो कि उचित हो, न कि वह जो रोगी पसन्द करता है ॥

"यदि वह केवल बुरी चीजें पसन्द करता है, तो हमें उन के स्वाद को बदलना चाहिए, ताकि वह अच्छी वस्तुओं को खावे ॥

"आहार को उचित रूप से चबाना और निगलना इस बात को प्रगट नहीं करता, कि आवश्य पाचन रस पर्य्याप्त रूप से निगला गया है, इस के लिए भोजन करते समय प्रबल क्षुधा होनी आवश्यक है, यदि मनुष्य बहुत रात बीते भोजन करता है, और प्रातः समय जब उठता है, तो उस की जिह्वा पर मैल जमी होती है, और फिर दोपहर को भोजन कर लेता है, जिस के लिए उस के भीतर क्षुधा न थी, तो वह आहार दूषित हो जावेगा, मादह

ता चला जावेगा, और उस के भीतर विष उत्पन्न करेगा, और रोगी को हसपताल की ओर या पागल खाने की ओर या ऐसे ही किसी ओर ले जावेगा, इस के वास्ते उत्तम यह है, कि वह दो-प्रहर का भोजन न खाया करे, यदि वह प्रभात का भोजन नहीं खाता, तो दो प्रहर तक उस को भूक लग जावेगी, और वह उस समय के खाए हुए आहार को भलीभान्ति पचा सकेगा, और वह बढ़ना और बलवान होना आरम्भ होगा, परन्तु कल्पना करो, कि एक निर्बल और क्षुधातुर, अपाचन का रोगी, जिस को कभी पूरा आहार नहीं मिलता, जो सदैव भूखा रहता है, और प्रातः भोजन नहीं करता, तो वह दो प्रहर तक इतना भूखा हो जाता है, कि व्याकुल हो जाता है, और उस का आमाशय इस निर्बलता के कारण ऐसा शक्ति हीन हो जाता है, कि आहार पचा ही नहीं सकता, अस्तु यह दो रूप हैं, इस बात को निश्चय करने के लिए कि प्रातः भोजन करना चाहिए या नहीं ॥

"ऐसे मनुष्य हैं, जिन के लिए प्रातः भोजन बहुत गुणकारी होगा, परन्तु ऐसे भी मनुष्य हैं, यदि प्रातः भोजन करें, तो बहुत हानी उठावें ॥

"प्रोफैसर पालो रूस में बहुत वर्षों से कुत्तों पर तजरुबे कर रहा है, और उस ने हमें बहुत कुछ सिखाया है, जो कि हम पहिले न जानते थे, वह अपने तजरुबे अत्यन्त सावधानी से करता है ॥

"उस ने आमाशय के निचले भाग को इस प्रकार पृथक भाग बना लिया, कि आहार से उस का कोई सम्बन्ध न रहे, और फिर पेट के इस छोटे भाग आमाशय में उस ने एक छिद्र कर दिया, आमाशय के मुख पर भी एक छिद्र कर दिया, इस प्रकार जब कुत्ता आहार खाता, तो वह उस छिद्र से बाहर आजाता, और पेट में न जाता ॥

'पालो ने देखा कि कुत्ते जब उस आहार को खाना आरम्भ करते थे, जिस को वह पसन्द करते थे, तो यद्यपि आहार आमाशय में न जाता था, परन्तु ५ मिण्ट पश्चात् ही आमाशय में पाचन रस (गैसट्रिक जूस) आना आरम्भ हो जाता था, किन्तु यदि उन को वह आहार खिलाया जाता, जिसे वह पसन्द न करते थे, तो कोई गैसट्रिक जूस न निकलता था, तजरुबा प्रगट करता है, कि रुची ध्यान देने के योग्य है ॥

"पालो ने देखा कि उस के कुत्ते अपना मनभाता आहार देख कर थोड़े मिण्टों में ही गैसट्रिक जूस डालना आरम्भ कर देते थे, यही दशा मानुषी शरीर में भी होती है ॥

"यदि एक थाली एक रोगी के पास लाई जावे, जिस में कद्दुवा एक टूटी फूटी प्याली में पड़ा हो, और गीला मैला दाग़दार रुमाल या अङ्गोछा उस पर पड़ा हो, रकाबी भी दागदार और मैली हो, तो रोगी अवश्यमेव कहेगा कि इस समय मुझे क्षुधा नहीं है, इसे वापिस ले जावो ॥

"किन्तु यदि वह थाली फिर सजाई जावे, किसी वृक्ष के पत्तों या और वस्तु से, और रोगी के पास लाई जावे, तो तुरन्त उस को क्षुधा उत्पन्न होगी, और उस के आमाशय में गैसट्रिक जूस कदाचित् भोजन आरम्भ करने से ही पहिले उत्पन्न हो जायेगा ॥

"इस आवश्यक बात की ओर हमारा पर्य्याप्त ध्यान न था, खाना पकाने वाला ही आवश्यक नहीं है, प्रत्युत भोजन थालों में लगाने वाला, मेज पर रखने वाला इत्यादि सब वैसे ही आवश्यक हैं ॥

'पालो ने ३ औंस मांस पेट के कृत्रिम छिद्र से कुत्ते के आमाशय में प्रविष्ट किया, डेढ़ घण्टा पीछे उस ने उस मांस को निकाला, तो १ औंस का $\frac{१}{६}$ भाग पचा था, और उस ने फिर ३ औंस मांस प्रविष्ट किया, और उसी समय कुत्ते को वह आहार

दिया, जिस को वह बहुत पसन्द करता था, यद्यपि वह आमाशय के मुख वाले छिद्र से बाहर गिर जाता था, तथापि आमाशय में बहुत सा गैसट्रिक जूस उत्पन्न हो गया, इस से प्रगट होता है, कि स्वादिष्ट आहार खाने और आहार को योंही निगल जाने में क्या भेद है, इस प्रकार से हम उस चिकित्सक की बुद्धिमानी को देखते हैं, जिसका वचन है :—

"खाओ वह जो उत्तम है" ॥

हम ऐसी वस्तुयें खाते हैं जो उचित नहीं, परन्तु रसना उन से प्रसन्न होती है, इस वास्ते क्षुधा को सीधे मार्ग पर ले जाना चाहिए। क्लोम अर्थात् पङ्करयाटिक जूस की भी ऐसी ही दशा है, कि जैसी गैसट्रिक जूस की, हमें भोजन किसी स्वादिष्ट वस्तु से आरम्भ करना चाहिए, इस से पाचन रस उत्पन्न हो जावेगा, और यह बड़ा उत्तम उपाय है, यदि इस के द्वारा हम बहुत न खा जावें। भोजन के पीछे भी कोई स्वादिष्ट वस्तु खा लेनी चाहिए ताकि आमाशय में पाचक रस अधिक मात्रा में आजावे ॥

"पालो ने प्रगट किया, कि विविध प्रकार के आहारों के वास्ते विविध प्रकार का गैसट्रिकजूस आमाशय में आता है, इस वास्ते यदि १२ या १५ विविध प्रकार के भोजन खाए जाते हैं, तो विविध प्रकार के गैसट्रिकजूस उत्पन्न होकर गड़बड़ हो जावेगी," इस से सिद्ध होता है, कि भोजन बहुत सादा खाना चाहिए, और एक भोजन के पश्चात् दूसरे भोजन में परिवर्तन करते रहना चाहिए, क्योंकि परिवर्तन पाचन शक्ति को बढ़ाता है ॥

मनुष्य का प्राकृतिक आहार क्या है ?

यद्यपि मनुष्य जाति ने अपने पेट को जगत् की सम्पूर्ण वस्तुओं का घर बनाया हुआ है, और शार्क छोड़ सब प्रकार के मांसों को प्रिय समझ रक्खा है, कहीं मूसे मज़े से खाते

हैं, कहीं केकड़ नहीं छोड़ते श्यामी मांस को सड़ा कर दुर्गन्धित करके खाते हैं, कहीं घोड़ा पसन्द है, कहीं शूकर और गाय अच्छी लगती है कहीं बकरी को स्वादिष्ट कहते हैं, और कहीं ऊंट को, परन्तु यदि सच पूछो तो मनुष्य का प्राकृतकाहार बनस्पति है, दूध घी आदि जिन को पाश्विकी आहारों के गणना में सम्मिलित करते हैं, वह भी वास्तविक वनस्पति आहार हैं, वनस्पति को दुग्ध दायक पशू खाते हैं, उसका रस बनकर उस से दूध बनता है, मानो दूध देने वाले पशु खाद्य पदार्थों को उत्तम रस निकालने के वास्ते मशीनें हैं, या जैसा कि ईश्वर ने फूलों का उत्तमांश निकालने के वास्ते मधु मक्षिकाएं उत्पन्न की हैं, इस बात के वास्ते हमारे पास युक्तियां हैं कि दूध रस से बनता है, रक्त से नहीं, जैसा कि डाक्टरी आदि पुस्तकों में लिखा है, गाय को विशेष प्रकार का चारा खिला कर उसका स्वाद एक दो घण्टे पीछे दूध में भी देखा गया है परन्तु हम यहां इस बात पर कोई विशेष वर्णन करना नहीं चाहते हम अपनी सम्मति प्रगट करते हैं कि मनुष्य का प्राकृतकाहार वनस्पति है और जो लोग केवल वनस्पति आहार खाते हैं, वह मांसाहारियों से जो वैसी अवस्था के भीतर रहें अधिक हद अधिक स्वस्थ, अधिक गम्भीर होते हैं, जैसा कि इंगलैण्ड व अमेरिका में तजरुबे भी किए गए हैं, मनुष्य की सम्पूर्ण हड्डियां दन्तादि बन मानस बन्दर से मिलती हैं, जो उद्भिद भोजी हैं, मांसाहारी सम्पूर्ण पशू यथा सिंह, कुत्ता, बिल्ली, वृक आदि हैं, वह जिह्वा से चाट २ कर पानी पीते हैं, परन्तु गाय, भैंस, बकरी, भेड़, आदिक पशू जो उद्भिद भोजी हैं, वह भेक लगा कर पानी पीते हैं, मनुष्य भी भेक लगा कर पानी पीता है, इस वास्ते मांस इसका प्राकृतकाहार मालूम नहीं होता, यद्यपि उसको आहार में उसने सम्मिलित कर लिया है ॥

मानसिक शक्ति ॥

स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यक नियमों का वर्णन करते हुए हम ब्रह्मचर्य्य, व्यायाम, व आहार का वर्णन कर चुके हैं, अब हम अपने चौथे नियम का वर्णन करना चाहते हैं, और वह यह है, कि इन नियमों का पालन करते हुए भी यदि हम अपने मन को ठीक नहीं रखते हैं, तो हम स्वस्थ्य नहीं रह सकते हैं। मन शरीर पर राज करता है। मन की एक २ दशा सारे शरीर पर प्रभाव करती है। मन के गिरने से शरीर गिर जाता है, और मन के प्रसन्न रहने से मनुष्य का शरीर स्वस्थ व बलवान रहता है। सारा शरीर हट्टा कट्टा होवे, किन्तु मन में मानसिक रोग हो जावे, अर्थात् मन रुग्ण हो तो शरीर कुछ नहीं कर सकता, इसी लिए धन्वन्तरी जी महाराज ने एक जगह यहां तक लिखा है, कि सर्व रोग ही मानसिक हैं। यदि मन रोगी न हो तो शरीर रोगी होता ही नहीं है। ऐसे रोग जो मन के साथ बहुत गाढ़ा सम्बन्ध बांध लेते हैं, उनको विशेषरूप से मानसिक रोग कहने लग जाते हैं। और सब चिकित्सकों की यह सम्मति है, कि मानसिक रोगों का इलाज उनकी सामर्थ्य से बाहर है ॥

जिन लोगों का तजरुबा है, या स्वयम् इस रोग के शिकार हैं, उनको एक सामान्य बात मालूम होगी। कौन सा विज्ञापन है, जिसके भीतर नामर्दी आदि की औषधियों का वर्णन नहीं है। रोगी सैकड़ों औषधियां खाकर भी किसी से तुष्टि नहीं पाता, है, और उसको आराम नहीं आता है, क्या इसका यह मतलब है कि सैकड़ों औषधियों में से एक भी ठीक नहीं है, यह बात नहीं है मुझे इस विषय में बहुत तजरुबा है, मैंने उत्तम से उत्तम औषधियां बनाकर भी कई रोगियों पर उनका कुछ प्रभाव नहीं देखा है। बात केवल यह है, कि रोग मन पर प्रभाव करता है, और एक बार की अकृतकार्य्यता बीसियों प्रकार के वहम, शोक

दुःख, भय, मन के भीतर उत्पन्न करती है, और जब २ फिर अवसर हो, इसका प्रभाव मन के भीतर अज्ञात रूप से होता है, और सम्पूर्ण शक्तियों को नष्ट कर देता है। मानसिक शक्तियों के विषय में हम एक वार देशोपकारक में लिख चुके हैं जो नीचे अंकित किया जाता है:—

श्री व्यास जी महाराज कहते हैं, कि प्रातः समय उठ कर इन मंत्रों को पढ़ना चाहिए:—

महर्षिभगवान्व्यासः कृत्वेमां संहितां पुरा ।
श्लोकैश्चतुर्भिर्धर्म्मात्मा पुत्र मध्यापयच्छुकम् ॥ १ ॥
माता पितृ सहस्राणि पुत्रदार शतानि च ।
संसारे ष्वनु भूतानियान्ति या स्यन्ति चापरे ॥ २ ॥
शोकस्थान सहस्राणि भय स्थान शतानि च ।
दिवसे २ मूढ़माविशन्तिन पण्डितम् ॥ ३ ॥
ऊर्ध्व बाहुर्विरौम्येष नच कश्चिच्छृणोतिमे ।
धर्मादर्थश्च कामश्चसकिमर्थं न सेव्यते ॥ ४ ॥
न जातु कामान्न भयान्न लोभाद्धर्म्मं त्यजे ज्जीवित स्यापि हेतोः ।
धर्म्मोनित्यःसुखदुःखेत्व नित्ये जीवो नित्यो हेतु रस्य त्वनित्यः॥५॥
इमां भारत सावित्रीं प्रातः प्रातः पठेत्तुयः ।
सभारत फलं प्राप्य परंब्रह्माधि गच्छति ॥ ६ ॥

इन श्लोकों का भावार्थ यह है ॥

यह बात अनुभव की हुई है, कि सहस्रों माता पिता, बालक बालिकायें, और स्त्रियां इस संसार से गए, शोक दुःख और भय के सहस्रों अवसर हैं, परन्तु यह मूढ़ अज्ञान मनुष्यों को प्राप्त होते हैं, सावधान पण्डितों को नहीं ॥

"मैं ऊंचे हाथ उठाकर कहता हूं, परन्तु कोई सुनता नहीं है, मैं कहता हूं भाइयो! धर्म्म करो, धर्म्म से धन मिलेगा, और उन से इच्छायें पूरी होंगी, फिर धर्म्म परायण क्यों नहीं होते ? मनुष्य को काम से, भय से, लोभ से और यहां तक कि जीवन के लिए भी धर्म्म को नहीं छोड़ना चाहिए, क्योंकि धर्म्म तो सदैव रहने वाला है और सुख दुःख अनित्य हैं, आत्मा नित्य है, और शरीर भी अनित्य है, इन श्लोकों का जो मनुष्य प्रातः उठकर विचार पूर्वक पाठ करता है, उस को सम्पूर्ण महाभारत पाठ करने का फल प्राप्त होता है" ॥

संस्कृत के विद्वानों के भीतर सागर को घट में बन्द करने की विचित्र शक्ति होती थी, उन के भीतर ऐसे उपदेश किए हैं, कि जिन की व्याख्या के वास्ते समय चाहिए, जहां वह उपदेश किया है, कि प्रातः उठते ही धर्म्म कर्म्म का विचार करो, और प्रतिज्ञा करो कि सारा दिन अधर्म्म नहीं करेंगे, ईश्वर से प्रार्थना करो, कि वह सारा दिन आप को सन्मार्ग पर चलावें, संसार का कोई प्रलोभन, सोना, माणिक्य, सुन्दर स्त्रियां, संसार के और नाना प्रकार के भोग तुम को धर्म्म पथ से च्युत न कर सकें। धर्म्म इन सब से अधिक प्यारा है। मृत्यु के पश्चात् वही साथ जाता है, यदि नाश देकर भी धर्म्म की रक्षा हो, तो परवाह न करो, शरीर क्षण भङ्गुर है, परन्तु आत्मा अविनाशी है, शरीर आज न गया कल गया ॥

जहां यह बताया है, कि धर्म्म पूर्वक धन उपार्जन करो, क्योंकि रहने वाला धन धर्म्म से ही आता है, धर्म्म से धन, और धन से सुख होता है ॥

वहां एक अति उच्च उपदेश भी कर दिया है, "सचमुच डाक्टर लारसन साहिब का लिखना ठीक है, कि "जो लोग मन और शरीर को मिलाते नहीं हैं, वह सत्य ज्ञान से शून्य हैं" ॥

महर्षिजी ने प्रातः उठते ही निर्भय हो जाने, सम्पूर्ण चिन्ताओं को दूर कर देने और मन को प्रसन्न रखने की आज्ञा की है ॥

मानसिक शक्ति

का कोई अनुमान नहीं है । जो मनुष्य स्वस्थ रहना चाहता है, जो मनुष्य दीर्घायु प्राप्त करना चाहता है, जो मनुष्य सुन्दर बनना चाहता है, उस के वास्ते प्रसन्न रहने की आवश्यकता है इस वास्ते उच्च तत्ववेत्ता यह वर्णन कर रहे हैं, कि "रोगों की चिकित्सा के लिए केवल मानसिक शक्ति पर्याप्त है"। अनेक डाक्टर अब इस प्रकार से इलाज कर रहे हैं, अगर उन के पास एक रोगी आता है, जिस को कोष्ठबद्धता है वह उस को थोड़े शब्द बता देंगे :—

"स्वच्छ जल का गिलास लो, उस का एक घूंट पान करो, और यह शब्द मुख से निकालो, यथा मैं यह पानी पी रहा हूं, इस के भीतर विचित्र शक्ति है, यह मेरे आमाशय से अन्त्रियों में पहुंचेगा, फिर वहां के मल के भीतर धस जावेगा, और उस को मल द्वार की ओर धकेलेगा, प्रातः समय मुझे खुलकर शौच आ जावेगा, इन शब्दों के साथ तुम्हारा मन गड़ा हुआ हो, थोड़े दिनों के भीतर आप के हृदय में शक्ति उत्पन्न होगी और कोष्ठबद्धता दूर होगी, स्वास्थ्य प्राप्त करने के वास्ते इन लोगों का सिद्धान्त यह है, कि मन को सदैव प्रसन्न रक्खो बुझा हुआ मन अपने साथ स्वस्थ शरीर नहीं रख सकता है, व्यासजी कहते हैं, कि तुम को चिन्ता किस बात की है, सहस्रों तुम्हारे सामने बीत गये और कोई नहीं रहा संसार के भीतर से भय और शोक कभी दूर नहीं हो सकते हैं, यह तुम्हारे साथ हुए हैं, और अपनी बुद्धिमानी से इन को हटा दो, इन को मन से परे फेंक दो और सदा प्रसन्न चित्त रहो ॥

श्रीकृष्णचन्द्रजी गीता में लिखते हैं कि—

"मन ही मनुष्य को उठाता है, और मन ही गिराता है, मनुष्य मन को कभी न बुझावे" ॥

डाक्टर वाण्ड लेड साहिब लिखते हैं कि—

"मन का प्रभाव हमारे अस्तित्व का एक रहस्य है। मन पीड़ा उत्पन्न कर सकता है, और उस की औषधि कर सकता है, और रोग उत्पन्न कर सकता है, और उस को दूर कर सकता है" ॥

डाक्टर ऐस समिथ साहिब लिखते हैं कि:—

"मन की दशा शारीरिक दशा पर प्रभाव डालती है, यदि मन किसी दुःख में ग्रस्त है, तो बल स्वास्थ्य और सुन्दरता कभी स्थिर नहीं रह सकते हैं" ॥

डाक्टर टियोक साहिब लिखते हैं कि:—

"इस बात का पक्का विश्वास कि हमारा अमुक पट्ठा, हिल नहीं सकता, उस के रोगी बनाने को पर्य्याप्त है" ॥

प्रोफैसर डरवार्ड ने अपने रुई सम्बन्धी निबन्ध में रुई के कीटाणुओं का वर्णन करके आगे लिखा है, कि रुई के कीटाणु सब जगह पाए जाते हैं, परन्तु इसमें अधिक तर उस दशा में होता है, जब कि किसी मनुष्य के मन में यह भ्रम उत्पन्न हो जावे, कि उस के भीतर निर्बलता आ रही है" ॥

डाक्टर हरीगेज़ साहिब लिखते हैं कि:—

"शारीरिक सौन्दर्य्य भी मानसिक विचारों के अनुसार भीतर से उत्पन्न किया जाता है, और सच्चे विचारों के अनुसार स्थिर रहता है, पूर्ण सौन्दर्य्य पूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का प्रकाश है। सौन्दर्य्य प्रगट करने के वास्ते सुन्दर से

सुन्दर और उत्तम से उत्तम विचार प्रत्येक पट्ठे के भीतर से गुजरे; ताकि शरीर के प्रत्येक भाग को बल व सुन्दरता आवे" ॥

"यह जो कहा है, कि भक्त या धार्मिक लोग सुखी रहते हैं, उस का यह मतलब नहीं है, कि उन को दुःख होता ही नहीं है वरन् असल बात यह है, कि वह दुःख को सहर्ष स्वीकार करते हैं ॥

किसी ने कहा है:—

"अवश्यमेव भुक्तव्यम् कृतं कर्म्म शुभाशुभम्" ॥

"जो होय ज्ञानी भुक्ते हंसकर मूर्ख भुक्ते रोय" ॥

हम नित्य देखते हैं, कि ऐसे लोग हैं जो थोड़ी सी बात पर ऐसे शोकातुर हो जाते हैं, कि मानो उन के समान किसी को दुःख नहीं है। इस के विरुद्ध ऐसे भी मनुष्य हैं,जो बड़े से बड़ा दुःख आने पर भी नहीं घबराते, स्वस्थ और सुखी रहने का तत्त्व भी यही है, कि लोग मन का शरीर पर जो प्रभाव होता है उस को समझें, और ईश्वर पर विश्वास रखते हुए अपने कर्तव्यों को पूरा करते जावें, काम करना तुम्हारे वस में है, तुम परिणाम के लिए कभी शोक न करो, ईश्वर ने तुम्हारे लिए यही उचित समझा है ॥

ऐल. ऐस. ऐम. लांग साहिवा अमेरिका से लिखती हैं:—

"मेरी बहिनों! मुस्कराओ, फिर मुस्कराओ, यहां तक कि तुम खिल कर हंस पड़ो, यही सुन्दरता का भेद है"। (इस बिचारी को कदाचित् यह मालूम नहीं है, कि भारतवर्ष की स्त्रियों को स्यापा ही नहीं छोड़ता है) आप पुनः लिखती हैं:—"रात्रि को विचारो कि आज तुम कितनी वार क्रोधित हुई हो, जिन से झगड़ी हो, उन से मेल कर लो, अपने मन को शान्त करके सोओ, भोजन करने के समय प्रसन्न रहो, शोक और चिन्ता की दशा में खाने की अपेक्षा यह उत्तम है कि तुम कुछ भी न खाओ" ॥

एक साहब इस प्रकार लिखते हैं कि:-

"हृदय के भीतर वह शक्ति वर्त्तमान है, जिस की तुलना न अग्नि कर सकती है, न वायु, न विद्युत, न पानी...यह चाहे समुद्र को बांध दे, और नदियों की धारा को उलट दे, यह अद्भुत चञ्चल शक्ति है" ॥

जिस को सोते, जागते, चलते, फिरते, उठते, बैठते, कभी और किसी समय भी चैन नहीं आता । इस को विधि पूर्वक वर्तने से एक सामान्य मनुष्य ऋषि पद को प्राप्त कर सकता है । परन्तु जब इस का बुरा और अनुचित वर्ताव किया जावे, तो वही मनुष्य अपने महत्व से गिर कर चोर, डाकू, बटमार, गठकतरा, जुवारी, व्यभिचारी, और दुराचारी राक्षस बन जाता है । इस के विचित्र चमत्कार है । इस का प्रभाव हमारे प्रत्येक कार्य्य में प्रगट है और छिप नहीं सकता है" ॥

प्रसिद्ध मल्ल सैंडो का कथन है कि:-

"तुम्हें व्यायाम का कोई लाभ नहीं, यदि तुम हृदय से व्यायाम नहीं करते । इच्छा शक्ति उत्पन्न करो, तुम्हें किसी सामान की आवश्यकता नहीं है । इच्छा शक्ति के साथ केवल भुजाओं को हिलाओ, तो तुम को ऐसा लाभ होगा कि मानो तुम भारी डम्बल हिला रहे हो । और एक२ मांस का टुकड़ा तुम्हारा दृढ़ हो रहा है ऐसा ही होगा पहिले पहिल दर्पण के सन्मुख व्यायाम किया करो, ताकि तुम प्रत्येक अवयव को हिलाते हुए देखो और तुम्हारा हृदय यह समझे कि इन के भीतर विद्युत् शक्ति अपना प्रभाव कर रही है" ॥

मित्रो ! शरीर मन का दास है । तुम अपने आप को सदैव स्वस्थ समझो, और तुम स्वस्थ हो जाओगे । तुम अपने आप को रोगी समझते रहो, तुम को कोई भी राजी न कर सकेगा ॥

सुश्रुत में लिखा है। कि "सब प्रकार की नपुंसकता का इलाज है, परन्तु मानसिक नपुंसकता की कोई औषधी नहीं है। बड़े से बड़ा पुरुष एक बार डर गया, भय खागया, लज्जित हो गया, और फिर पता नहीं लगता कि उस की शक्ति कहां गई" ॥

एक हंसते हुए प्रफुल्लित मुख वाले मनुष्य को उस के प्यारे सम्बन्धी की मृत्यु की खबर सुना दीजिए, ललाई उस के मुख पर दिखाई न देगी, और चलना उस के लिए कठिन हो जावेगा ॥

किंचित् उदाहरण

कहते हैं कि विलायत में एक बार थोड़ी २ दूर पर छिप कर कुछ डाक्टर खड़े होगए। एक मनुष्य जा रहा था, एक डाक्टर ने बढ़ कर कहा, ओहो! तुम को क्या हुआ है तुम्हारे चेहरे से कठिन रोग के लक्षण दिखाई देते हैं। वह भयभीत हुआ परन्तु यह समझा कि इस की भूल होगी आगे बढ़ा, थोड़ी दूर गया था, कि सामने से और डाक्टर आ रहा था, वह आश्चर्य से उस के पास खड़ा होकर कहने लगा, "ओहो! तुम कौन हो शीघ्र अपना इलाज करो, तुम्हारी अवस्था से प्रतीत होता है, कि तुम्हारी जीवन शक्ति समाप्त होगई है"। अब उस को निश्चय हो गया, बहुत भयभीत हुआ, पग नहीं उठते थे, थोड़ी दूर जाने पर एक और डाक्टर मिल गया, और उस ने भी उस को कठिन रोग ग्रस्त कहा, इस प्रकार उस को ५—७ मनुष्य मार्ग में मिले और ऐसा ही निश्चय दिलाया परिणाम यह हुआ कि घर जाते ही वह गिर पड़ा और मर गया ॥

राजा कृष्ण दक्षिणी भारत के नृपति हुए हैं, एक बार वह अपने मंत्री आपा साहिब के साथ सैर कर रहे थे, एक युवक को देखा कि उसने एक हाथी की पुच्छ पकड़ कर उसे रोक लिया, राजा विस्मित हुआ, और अपने चतुर मंत्री से पूछा कि यह युवक इतना अधिक क्यों बलवान है, मंत्री ने उत्तर दिया कि यह

मनुष्य चिन्ता से रहित है, राजा को विश्वास नहीं हुआ, रात्रि को मन्त्री उस युवक के घर गया, उस की माता बैठी थी, मन्त्री ने उस से प्रश्न किया कि तुम अपने पुत्र को क्या खिलाती हो! उत्तर मिला मैं तो निर्धन विधवा हूं, मेहनत मजदूरी से जीविका कमाती हूं, साधारण लवण रोटी उस के आगे रखती हूं, परन्तु हां मैंने कभी उसे किसी प्रकार की चिन्ता नहीं होने दी। आपा जी ने कहा, कि जब आज तुम्हारा पुत्र आवे तो उस को लवण न देना और कहना कि समाप्त हो गया है, मैं बूढ़ी हो गई अब तू कमाने के योग्य है, कुछ जीविका का उपाय कर। रात्रि को वैसा ही हुआ, उस पर चिन्ता की लहरें चल गईं, अगले दिन जब राजा और आपा जी देखने के वास्ते वहां गए, और उस युवक ने हाथी की पूछ पकड़ कर रोकना चाहा, तो रोक न सका, हाथी ने सूंड से पकड़ कर उसको एक ओर गिरा दिया, राजा चकित हुआ, तब आपा जी ने सारा वृत्तान्त सुनाया, और बतलाया कि मन शरीर पर राज करता है, मन रूपी राजा के गिर जाने से शरीर रूपी सेना सारी भाग जाती है॥

अर्बी में मानसिक शक्ति को पुष्टि देने के लिये एक कथा बनाई गई है, कि दो मनुष्य काहिरा नगर से बाहर जा रहे थे, मार्ग में उन्हें एक भयानक पुरुष मिला, इन्हों ने पूछा, "आप कौन हैं कहां जाते हैं"? उत्तर मिला "मैं हैजा हूं, काहिरा में तीन हजार मनुष्यों को मारने जाता हूं"। निदान वहां विशूचिका फैला और खबरें निकलीं कि तीस सहस्र मनुष्य मर गए। वही दोनों मनुष्य फिर काहिरा को लौट रहे थे, और मार्ग में उनको वही मियां हैजा फिर मिले, उन्होंने पूछा कि आप तो कहते थे कि तीन सहस्र मनुष्य मारने हैं, यह तीस हजार कैसे मर गए? मियां हैजा ने उत्तर दिया, भाई! मैंने तो तीन सहस्र ही मारे हैं, २७ सहस्र तो भय से मरे हैं॥

निःसन्देह इसके अनुसार हम प्रति दिन देखते हैं। कि प्लेग के दिनों में कितने ही मनुष्य हर समय अपनी जङ्घाओं और कांखों को दबाते २ अन्त में रोग को बुला ही लेते हैं। उनके वास्ते इन दिनों साधारण ज्वर हो जाना भी आपद है॥

एक और जगह लिखा है, कि एक डाक्टर साहब किसी ग्रामीण को जो ज्वर में ग्रस्त था, देखने गए। थरमामेटर उन दिनों में नया ही प्रचलित हुआ था। डाक्टर साहिब ने ज्वर मात्रा देखने के वास्ते थरमामेटर उसके मुख में देदिया, रोगी ने उसको औषध समझा, डाक्टर प्रसिद्ध था, और रोगी को उस पर विश्वास भी था, मुख से थरमामेटर निकालते ही कहा, "मुझे शान्ति मालूम होती है"। डाक्टर साहिब ने उसकी विश्वास शक्ति से लाभ उठाया, और केवल यही इलाज रक्खा कि सायम प्रातः १० मिण्ट थरमामेटर उस के मुख में दे देते, रोगी थोड़े दिनोंमें अच्छा हो गया॥

इसी लिए तो ऐसे वैद्य से इलाज कराना चाहिए जिस पर विश्वास हो। जब इलाज कराओ तो हृदय से विश्वास करके कराओ। क्योंकि प्रायः देखा गया है, कि अतिसार की अवस्था में रोचक वटी भूल से दी गई, परन्तु रोगी को वैद्य पर दृढ़ विश्वास था कि इनकी एक ही गोली, दस्तों को बन्द कर देती है। इस विश्वास का परिणाम यह हुआ कि उसको जुलाब की गोली भी जुलाब न ला सकी॥

वाचक वृन्द! क्या आपने नहीं देखा, कि किसी समय आपको किसी जन्तु यथा, सर्प, बिच्छू, भिड़ आदि से डर आ जावे, फिर शरीर पर वही जन्तु चलता हुआ प्रतीत होता है। मुझे स्मरण है, कि एक बार हमारे घर में कई एक सहस्रपाद निकले, उनका प्रभाव ऐसा हुआ कि जब हम खड़े होते तो यूंही पांव पर कुछ चलता हुआ अनुभव होता। यह मन के चमत्कारही हैं

कि एक वस्तु वास्तव में न होकर भी होती हुई प्रतीत होता है ॥

सन्तान

अच्छी, स्वस्थ, सुन्दर सन्तान उत्पन्न करने के वास्ते सब से बड़ा सिद्धान्त मानसिक शक्ति है। डाक्टर हर्राेगेज के शब्द प्रत्येक मनुष्य को हृदयस्थ करने चाहिए। देशोपकारक उर्दू में उनकी अंग्रेज़ी पुस्तक का अनुवाद छप चुका है। योग्य वाचक वृन्द वहां से देख लें। वह बतलाते हैं कि किस प्रकार स्त्री पुरुष उत्तम विचार अपने भीतर रख कर वैसी ही सन्तान उत्पन्न कर सकते हैं ॥

अच्छा घोड़ा उत्पन्न करने के वास्ते घोड़ी पर युवा और सुन्दर घोड़ा छोड़ा जाता है, परन्तु अनुभव से ज्ञात हुआ कि उस के वीर्य्य का बच्चे पर इतना प्रभाव नहीं पड़ता, जितना कि मन का पड़ता है। घोड़ी के सामने एक सुन्दर घोड़ा बांध दें, कुछ देर पीछे उसकी आंखों पर पट्टी बांध कर दूसरा घोड़ा उस पर छोड़ दें, परन्तु पट्टी खोलते समय उस घोड़े को पृथक कर दिया जावे, और सन्मुख वही पहिला घोड़ा रहे, और घोड़ी के मन में उसके मिलने की इच्छा हो तो बछेड़ा इसी घोड़े के अनुरूप होगा। एक वार परीक्षार्थ सामने वाले अश्व के शरीर पर धारियों की धारियां बनाई गई, और जब घोड़ी ने बछेड़ा दिया तो उसके शरीर पर भी वैसी ही धारियां थीं ॥

एक गड़रिये ने अपनी भेड़ों के मेमने जब विशेष रंग के उत्पन्न करने चाहे, तो जहां वह पानी पीती थी, वहां उसी रंग के डण्डे गाड़ दिये थे। सम्भवतः इस प्रसिद्ध कथा को आपने पढ़ा भी होगा ॥

बादशाह हुमायूं की बेगम ने जब कि अकबर बादशाह गर्भ में था अपने पांव के तलवे में एक पद्मपुष्प का चिन्ह इस वास्ते बनाया था, कि उसके पुत्र के पदतल में भी वैसा ही चिन्ह हो

और सचमुच वैसा ही हुआ था। आचार्यों ने उदाहरण लिखे हैं, कि बाज स्त्रियां विशेष जन्तुओं से डर गईं और उनके हृदय पर ऐसा प्रभाव पड़ा कि बालक उसी रूप का उत्पन्न हुआ॥

बहुत से लोग मानसिक शक्ति के प्रबल प्रभाव को नहीं समझते हैं, मन वह शक्ति है, जो कभी किसी बात को भूलती नहीं है। एक बार तुम किसी बात का चिन्तन करलो बस वह हृदय में अंकित होगई, इसी वास्ते तो तत्ववेत्ता कहते हैं, कि हमारी आकृति हमारे आन्तरिक भावों की पुस्तक है। प्रत्येक विचार जो मन में उत्पन्न होता है, आकृति पर अपना एक प्रभाव छोड़ जाता है, तुम ने कई साल पहिले किसी स्त्री या पुरुष को देखा था, तुम को कभी उसका ध्यान तक नहीं आया, परन्तु आश्चर्य्य होता है, कि जब स्वप्न में उसको देखते हो। बाजे कठिन रोगों में जब कि बुद्धि खराब हो जाती है, तो मनुष्य प्रलाप करते हैं। उन के मुख से ऐसी बातें सुनने में आती हैं कि जिनकी कि होश में कभी आशा नहीं की जा सकती। प्रश्न किया जा सकता है, कि वह तो अच्छा माना जाता था, फिर यह बातें कहां से आईं। इस का उत्तर यह है कि यह विचार किसी समय उसके हृदय में उत्पन्न होकर अपना चिन्ह छोड़ गए हैं। ज्ञानावस्था में उनको दबा सकता था, अब नहीं दबा सकता इस लिए अब प्रगट हुए हैं। शोक! ऐसी प्रबल शक्ति से हम अज्ञान हैं॥

इच्छा शक्ति से मनुष्य अपनी कर्मेन्द्रियों को वश में रखता है। मन की प्रबलता से मनुष्य सम्पूर्ण कष्टों से बचा रहता है, वह लोग जो सदा शोकातुर और चिन्तावान् रहते हैं, वह कभी बलवान् और हृष्ट पुष्ट नहीं हो सकते। एक रोगी की यह दशा थी कि इधर उस को शिरःशूल का ध्यान आया उधर शूल ने उसे झट आ दबाया॥

एक स्त्री प्रायः सन्धिवातादि रोगों में ग्रस्त रहती थी, वह वैद्य के पास गई और अपनी रोगावस्था वर्णन की। भिषक जानता था, कि रोगिणी का व्यवहार अपनी भगिनी के साथ अच्छा नहीं है, उसने कहा तुम अपनी भगिनी के साथ मिलाप कर लो तुम्हारा कष्ट दूर हो जायगा। उस ने वैसा ही किया, परिणाम यह हुआ कि वह बिना किसी औषधि के स्वस्थ होगई॥

डाक्टर टक साहिब एक इस से भी अधिक आश्चर्य्य जनक घटना का वर्णन करते हैं। एक स्त्री किसी स्कूल को जा रही थी, स्कूल का द्वार लोहे का बना हुआ था, उस ने देखा कि एक बालक जिस को वह अत्यन्त प्यार करती थी, उस द्वार के साथ खेल रहा है, स्त्री के मन में शंका उत्पन्न हुई कि कहीं द्वार बन्द होने से बालक के चोट न लग जाय, अभी वह सोच ही रही थी, कि अचानक किवाड़ बन्द होगए, स्त्री ने समझा कि बालक के टखने पर चोट लगी है, इस विचार ने उस के हृदय पर इतना प्रभाव डाला कि तत्काल उसी जगह उस के अपने टखने में पीड़ा होनी आरम्भ हुई, झुक कर देखा तो टखने पर लाल चिन्ह भी दिखाई देने लगा, धीरे २ चल कर जब अपने घर पर पहुंची तो पीड़ा से विवश होकर धड़ाम से चारपाई पर जा गिरी, उस का पांव सूज गया, और वह चलने फिरने से लाचार होगई॥

एक और महिला का वर्णन है, कि उस का बालक खेल रहा था और वह अत्यन्त प्रेम भरी दृष्टि से उस की ओर देख रही थी, अचानक किसी भारी वस्तु के गिरने से उस बालक के दहिने हाथ की तीन उंगलियां कट गईं, माता के हृदय को इतना आघात पहुंचा और इतनी भयभीत हुई, कि आंखों देखते हुए भी अपने प्रिय पुत्र की सहायता न कर सकी। प्रत्युत उस के अपने हाथों में जलन होने लगी, और तीन घण्टे के पश्चात् उस की कुछ उंगलियां सूज

गई, और फिर शीघ्र ही उस के हाथ में से पीब आना आरम्भ हो गया, और उस की उंगलियों में नासूर होगए ॥

बाजे मनुष्यों को व्यसन होता है, कि वह सदैव किसी न किसी डाक्टर या हकीम के यहां पहुंचते ही रहते हैं, वह अपने ख्याल के अन्दर रोगी हैं, और वह सदैव रोगी रहेंगे ॥

लिखा है, कि एक मनुष्य को प्लीहोदर रोग था, और वह ज ता नहीं था। वह एक ईश्वर भक्त का शिष्य बन गया, और सांसारिक झगड़ों से ऐसा हटा कि उस को अपने रोग का भी ध्यान नहीं रहा, कुछ सप्ताहों के पश्चात् जब उस ने देखा तो रोग नहीं रहा ॥

एक महाशय ने एक समाचार पत्र में लिखा था:—" मेरे एक मित्र का तजरुबा है, कि इच्छा शक्ति चढ़े हुए ज्वर को रोक देती है। रोगी ज्वर के कारण चारपाई पर तड़प रहा है, परन्तु वैद्य को देख कर उस के हृदय में शांति आ जाती है, अभी औषधि नहीं मिली, परन्तु वह आराम अनुभव करने लग जाता है। इस का क्या कारण है ? यही कि रोगी को अपने चिकित्सक पर पूरा विश्वास होता है, जो उसे स्वास्थ्य प्राप्ति की आशा दिलाता है, औषधि तो साधारण अवस्थाओं में केवल इतना कर सकती है, कि कुछ काल के लिए रुकावटों को दूर कर दे, परन्तु पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति का रहस्य आन्तरिक शक्तियों का वर्तना है। एक रोगी के यकृत (कलेजा) में कठिन पीड़ा हुआ करती थी, डाक्टर ने नुसखा लिख कर दिया कि इसे खा लो, और दो सप्ताह में अच्छे हो जाओगे । दो सप्ताह के पीछे वह मनुष्य पूर्णतः स्वस्थ होकर गया, और डाक्टर को अशीशें देने लगा, डाक्टर साहिब अपनी औषधि का नाम भूल गए थे, उस के जानने के लिए उन्हों ने उस से निम्न लिखित प्रश्न किए:—

डाक्टर—तुम अच्छे होगए ?

मनुष्य—जी हां आप की कृपा से सर्वथा अच्छा हो गया हूं

डाक्टर—मुझे वह औषधि दिखाओ जो तुम खाते रहे हो ?

मनुष्य—मैंने उसे खालिया अब मेरे पास नहीं है ॥

डाक्टर—मेरा मतलब नुसखा से है, वह नुसखा दिखाओ ॥

मनुष्य—वही तो आपने खाने को कहा था, उसे मैंने खा लिया है ॥

ऐसा मालूम होता है कि दृढ़ विश्वास के कारण उस मनुष्य को केवल कागज़ खाने से ही आराम आगया था, इस साधारण बात को पढ़ कर क्या हमें साधुओं की जड़ी बूटियों और राख के चमत्कारों पर कोई सन्देह बाकी रहता है ॥

यह सर्वथा सच्ची घटना है, कि एक हकीम के पास से एक रोगी नुसखा इस आदेश से ले गया था, कि इस को रगड़ कर पी लेना, उस ने उस कागज को ही रगड़ कर पी लिया, और दूसरे दिन आकर बयान किया, कि मुझे बहुत आराम है ॥

शोक, क्रोध, भय, छल, कपट, दम्भ, मिथ्याभाषणादि सब हृदय पर बुरे प्रभाव करते हैं, नेक बनो, ईश्वर पर विश्वास रक्खो, संसार के भीतर काम अपना कर्तव्य समझ कर करते हुए उन के भीतर न फंस जाना, हृदय को सुख दुःख, हर्ष, शोक, शीतोष्ण सब दशाओं में एक रस रखने का यत्न करो। तुम्हारा हृदय तुम को बहुत ऊंचा ले जावेगा। मानुषी शक्तियों का कोई अनुमान नहीं है ॥

डाक्टर लारसन साहब इसी वास्ते कहते हैं, कि जो कुछ हमारे ध्यान में आ सकता है, वह सब कुछ हम कर सकते हैं। हमारे जीवन और हमारी कृतकार्यता का निर्भर हमारी हार्दिक शक्ति पर है। किसी ने सत्य कहा है:—

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।
पार ब्रह्म को पाइये, मन ही की परतीत ॥

एक उरदू के कवि का वचन है:—

जिन्दगी जिन्दह दिली का नाम है ।
मुर्दह दिल खाक जिया करते हैं ॥

मूर्खों ने जिन्दह दिली के और ही अर्थ निकाले हैं, और शोक निवृत्ति के अर्थ को मद्य पीना नाच तमाशे देखना इत्यादि जिन्दह दिली मान बैठे हैं, यह तो मुर्दह दिली है, दुःख का मार्ग है, जिन्दह दिली से अभिप्राय यही है. जो उपर्युक्त दोहे से प्रगट है । चित्त को प्रसन्न रक्खो शोक होता ही नहीं । कोई बच नहीं सकता, यह सोच कर हृदय को दृढ़ रक्खो, यदि तुम्हारा हृदय बलवान है, तो तुम जीवित हो । जिस दिन हृदय मर गया तुम भी मर जाओगे । मुर्दह दिल खाक जीते हैं जो हर समय कुढ़ते रहते हैं, उन की हंसी निकलने पर लोग कहा करते हैं, आज तो मेंह बरसेगा ॥

ऐ बड़ी आयु वालो !

प्रकृति के सन्मुख हो तुम अभी बच्चे हो, बच्चे बन जाओ, निस्सन्देह हंसो, खेलो, सब से प्यार करो, तुम को भय किस बात का है । "दृढ़ मानसिक शक्ति" यह शब्द कहना सहज है, करना कठिन है । कोई कारण नहीं है, कि दृढ़ इच्छा शक्ति किसी रोग के दूर करने के विषय में हो और वह दूर न हो ॥

एक गड़रिये ने एक मौलवी से सुना कि ईश्वर का नाम लेकर नदी में कूद पड़ो तो ईश्वर पार कर देगा, गड़रिए के हृदय में पूरा विश्वास होगया, वह अपने पशुओं को साथ लेकर नदी के पार हो जाता था । एक दिन मौलवी साहिब ने उस को आश्चर्य से देखा, कारण पूछने पर पता लगा कि आप के ही उपदेश का प्रभाव है, मौलवी साहिब ने भी परीक्षा करनी चाही, और रस्सा कमर में बांध कर शागिर्दों को पकड़ा दिया कि डूबने लगें तो बाहर निकाल लें । और कलमा पढ़ कर नदी में कूद पड़ा, नदी का पानी

उसे दूर तक बहा ले गया, क्यों कि उस के हृदय में दृढ़ विश्वास नहीं था ॥

प्रबल इच्छा शक्ति का हम में अभ्यास नहीं है, नहीं तो महामारी तक का भी हम पर प्रभाव न हो। हमारे भीतर सन्देह की लहर उठती रहती है। प्लेग के दिनों में प्रत्येक शहर में कोई न कोई उदार हृदय मनुष्य निकल ही आते हैं, कि जो मुरदों को उठा कर जलाना वा गाड़ना अपना कर्तव्य समझते हैं। परन्तु उन पर प्लेग का कोई प्रभाव नहीं होता। कौन उन को प्लेग ग्रस्त होने से सुरक्षित रखता है? वही हार्दिक शक्ति ॥

कहानियों में सुना जाता है, किसी पतिव्रता स्त्री का किसी ने सतीत्व नष्ट करना चाहा, और आतुर विनय पर भी न माना, तो उस सती के भीतर एक बल उत्पन्न हुआ, धर्म्म जाता देख कर वह निडर हुई, और बलवान पुरुष को एक धक्के में गिरा दिया। सिंह हाथी पर अपना दिल ही शक्तिवान रखने के कारण जयपाल है, और जङ्गल का राजा कहलाता है। अमेरिका में नवीन विचार वाले डाक्टर यहां तक लिख रहे हैं, कि सदैव जवानी और सहस्रों वर्ष की आयु मनुष्य इस मानसिक शक्ति से प्राप्त कर सकता है। हार्दिक शक्ति महान् शक्ति है। इस की व्याख्या बहुत लम्बी है, जो मैं चाहता हूं कि पुस्तकाकार पृथक मुद्रित करूं। हमें हार्दिक शक्ति प्रबल रखना चाहिए। इस का वर्णन श्लोकों में किया गया है। तुम नित्य प्रातः उठकर पहिले ईश्वर पर विश्वास करके सब चिन्ताओं को दूर कर दो। जो होना था हुआ अब उस का क्या शोक है। जो होना है वह हो जायगा, रोक कौन सकता है। तुम अपना कर्तव्य पालन करो और मन को समझाओ, वह सारा दिन प्रसन्न रहने का यत्न करेगा। वह प्रत्येक वस्तु के भीतर अमृत ढूंढेगा। इस प्रकार ऐसे श्लोक पढ़ते हुए बिसतरे से उतरे ॥

राइट आनरेबल शोपनहार लिखता है:—
उस मनुष्य के लिए जो सदैव शोक और दुःख में ग्रस्त रहता है, दुनिया कारागार और शुष्क वस्तु है, परन्तु उस मनुष्य के लिए जो प्रसन्न चित्त है। दुनिया एक रमणीक स्थान है॥

फ्रेंकलिन ने एक जगह लिखा है, कि सदैव इस बात का शोक न करो कि तुम को हर्ष प्राप्त नहीं है। यदि तुम हर्ष से भागोगे, तो तुम्हारे पीछे दौड़ेगा। तुम अपने आप को दुःखी मत समझो, क्योंकि संसार में तुम्हीं एक दुःखी मनुष्य नहीं हो, प्रत्युत तुम से भी बढ़ कर और कई दुखिया हैं॥

रसकिन साहब लिखता है कि:—

तुम आनन्दित रहो, परन्तु आनन्द के पीछे मत भागो। विनोद भाषण या परिहास अच्छा है, और यह मनुष्य को ही प्राप्त हुआ है। कहा जाता है, कि पशुओं को पशु बुद्धि तो मिली है, परन्तु वह परिहास शक्ति से वंचित हैं, और वह मनुष्य भी पशु है, जिस का स्वभाव विनोद रहित है॥

एक साहब लिखते हैं:—
हमारी आयु का वह दिन सर्वथा नष्ट गया है, जिस दिन कि हम हंसे नहीं हैं॥

सेक्शपियर ने:—
अपने एक डरामे में कहा है, "कि प्रसन्न चित्त मनुष्य सारा दिन काम करता रह सकता है। और थकान अनुभव नहीं करता, परन्तु उदास चित्त मनुष्य थोड़ा सा काम करके उकता जाता है। किसी काम में कृत कार्य्यता प्राप्त करने के वास्ते जिन्दह दिली की आवश्यकता है॥

एक पादरी का कथन है कि:—
"धर्म्म का आवश्यक अङ्ग जिन्दह दिली है"॥

बाजे मनुष्यों का स्वभाव ही ऐसा होता है, कि वह हर समय कुढ़ते रहते हैं, ऐसे मनुष्यों को यदि ईश्वर वैकुण्ठ में रख देवे तो यह लोग वहां भी किसी न किसी बात से दुःखी रहेंगे। इस के

विपरीत बाजे लोग ऐसे होते हैं, कि वह जहां जाते हैं वहां ही प्रसन्न रहते हैं, जैसे मधुमक्खिका प्रत्येक पुष्प से मधु निकाल लेती है, वैसे ही यह जिन्दह दिल लोग प्रत्येक प्राकृतिक दृश्यों में से अपने आत्मा के लिए कुछ न कुछ अवश्य ही निकाल लेते हैं। आनन्द सदाचार को बढ़ाने वाली औषधि है। जिन्दह दिली मनुष्य के भीतर एक प्रकार की भलाई के बीजों की उत्पत्ति और वृद्धि करती है। उस को एक प्रकार की स्वतन्त्रता प्रदान करती है जो कि शोक और दुःख के दासों को कभी प्राप्त नहीं होती, जिन्दह दिल मनुष्य जहां जाता है वहां ही लोग उस को देख कर प्रसन्न होते हैं" ॥

बक्सटन कहता है किः—

जिन्दह दिल मनुष्य अपने लिए और दूसरों के लिए कल्याणकारी है" ॥

मिस फ्लारेस नाइट अङ्गेल की जिन्दह दिली और पवित्रता रोगियों के लिए औषधि से बढ़ कर काम करती थी ॥

मिस्टर आरनल्ड साहिब लिखते हैं किः—

"शोक दुःख से रहित जिन्दह दिल मनुष्य ही अत्युत्तम शुद्ध व पवित्र विचार दिया करते हैं" ॥

संसार में ऐसे मनुष्य भी हैं जो जन्मकाल से लेकर मृत्यु तक शोक दुःख का शिकार बने रहते हैं, और निर्धन नहीं वरन धनवान भी ॥

माना कि हम इस संसार के शोक व दुःखों को हटा नहीं सकते हैं, परन्तु यदि हम चाहें, तो इन दुःखों पर विजय अवश्य पा सकते हैं

परन्तु इस के वास्ते आवश्यक है, कि हम अपने हृदय व मस्तिष्क की दीवारों पर शुद्ध, पवित्र, आनन्द दायक विचारों के चित्रों को लटकाए रखें ॥

जब कभी हमारे शिर पर किसी प्रकार की आपत्ति आ पड़े, तो उस को जिन्दह दिली से सहन करना चाहिए, इस से अर्द्ध भार रह जाता है, किन्तु यदि दुःख के कारण पर विलाप किया जावे, तो उस के भार को हम दुगना करते हैं ॥

मिसरो कहता है, " कि उस मनुष्य को इस क्षणभङ्गुर संसार के दुःख क्या डरा सकते हैं,जो यह समझ ले कि आत्मा अविनाशी है, हमें मृत्यु से नहीं डरना चाहिए: और प्रलोभनों से बचना चाहिए" ॥

मनुष्य जीवन नीति से एक ऋषि के थोड़े वचन यहां अङ्कित किए जाते हैं:—" आपदा दुर्भाग्य, हानि, लाभ, प्रत्येक मनुष्य के पीछे लगे हुए हैं, इस वास्ते तुझे उचित है, कि पहिले ही से अपने मन को धैर्य्य और सन्तोष से दृढ़ कर, ताकि संसारी दुःखों को दृढ़ता से सहन कर सके, जो कुछ ईश्वर ने तुझे दिया है, उस की न्यूनता का विचार न कर वरन् हृदय की शुद्धि कर, अपने मन में यह मत कहो, कि यदि मेरे पास धन शक्ति और अवकाश होता तो मुझे आनन्द प्राप्त होता, तू यह जान ले कि इन में से प्रत्येक का रखने वाला इन के विशेष क्लेशों से रहित नहीं है । अपने आनन्द को इतना न बढ़ने दे, कि तेरे हृदय को मदोन्मत्त कर दे, और न अपने दुःख को इतना भारी होने दे कि तेरे हृदय को जाकर चकना चूर कर दे । तू सन्तोष के पास जा जिस के मित्र धैर्य्य, कल्याण, और सुख हैं, प्रसन्न मनुष्य का आत्मा दूसरे मनुष्य के चेहरे पर भी मुस्कराहट उत्पन्न कर देता है, उदासी केवल आत्मा की निर्बलता से उत्पन्न होती है, और मुर्दह दिली से जड़ प ड

लेती है, इस का सामना करने के लिए उद्यत होओ, और तुम्हारे वार करने से पहिले ही मैदान छोड़ जावेगी ॥

" यह तेरे अभ्यास के लिए एक शत्रु है, यह तेरे जीवन विषयक इच्छाओं का बाधक है, अतः इस को अपने घर में मत प्रविष्ट होने दे, यह तेरी तुच्छ सी हानि को सन्मुख इतनी बड़ी बढ़ा कर दिखाती है, मानों तुम्हारा सब कुछ चला गया है । यह तुम्हारे भीतर तन्द्रा उत्पन्न करके तुम्हारे सम्पूर्ण गुणों पर पर्दा डाल देती है । कमीना बातों से बचने के लिए उदासी को अपने ऊपर प्रबल न आने दे, जैसे शाहबलूत का वृक्ष आंधी से गिर जाता है, और फिर खड़ा नहीं होता, वैसे ही मनुष्य का मन उदासी से बैठ जाता है, और फिर असली बल प्राप्त नहीं करता । जैसे पर्वतों की बर्फ वर्षा जल के साथ बह जाती है, उसी प्रकार मनुष्य के कपोलों की शोभा अश्रुओं से जाती रहती है, और फिर वापिस नहीं आती है । जैसे मोती सिरका में गल जाता है. यद्यपि पहिले ऐसा मालूम होता है, कि केवल उस की कान्ति में न्यूनता आई है, इसी प्रकार उदासीनता आनन्द को हड़प कर लेती है, यद्यपि वह प्रारम्भ में अपनी छाया ही डालती मालूम होती है । गली में देखो, या समूह में देखो कोई भी उदासीन की ओर आंख उठा कर नहीं देखता, अन्त में उस की शक्ति नष्ट हो जाती है, और वह इस संसार से चलता बनता है, और कोई नहीं जानता इस का क्या परिणाम हुआ ॥

ईश्वर ने तुझे अपनी कृपा से उत्पन्न किया है यदि उस को तेरा आनन्द रहना स्वीकार न होता, तो वह तुझे उत्पन्न ही न करता, अतः तू ईश्वरकी इच्छा के विरुद्ध करने का साहस न कर । जब तू निरपराधी रह कर सब से अधिक प्रसन्न रहता है, उस समय तू ईश्वराज्ञा को सब से अधिक पालन करता है ॥

"संसार के लिए नियम नियत करना तेरा काम नहीं है, वरन् उन का पालन करना तेरा कर्तव्य है। यदि उन से तुझे कष्ट है तो उन पर शोक करना तेरे कष्ट को दूर नहीं करेगा। उदासीनता से दुःख की निवृत्ति नहीं होती, उल्टा अधिक हानि होती है। उदासीनता छाती से तीर निकालने का बहाना करके वास्तव में तेरे हृदय में गहरा घाव लगाती है। आपद के बाणों की चोट अनुभव न करना, तेरा प्राकृतिक स्वभाव नहीं, किन्तु तुझे उचित है, कि वीरता पूर्वक उन का सामना करे॥

"दुःख की अधिकता का अनुमान उन अश्रुओं की संख्या से नहीं हो सकता जो उस के लिए बहाए जाते हैं, बहुत बड़े दुःख को प्रगट करने के लिए ऐसे बड़े २ उपाय नहीं करने पड़ते, जैसे बड़े २ उपाय आनन्द प्रगट करने के लिए करने पड़ते हैं। शोक के समान शरीर को नष्ट करने वाली और कौन सी वस्तु है? उदासीनता से बढ़ कर शरीर को मुरझा देने वाली और क्या वस्तु हो सकती है? क्या अत्यन्त शोकातुर मनुष्य किसी महान कार्य्य के योग्य हो सकता है? या किसी धर्म्म कार्य्य के लिए कटिबद्ध हो सकता है? यदि नहीं तो प्रातः उठते ही मन दृढ़ करो और भली भांति हृदयस्थ करो कि आनन्दित रहना, और जो क्षण बीते उस के लिए परमात्मा का धन्यवाद करते रहना तेरे लिए आवश्यक है"॥

मन के चमत्कार

ऊपर हम मानसिक शक्ति के विषय में बहुत कुछ वर्णन कर चुके हैं। अब हम पाठकों की विज्ञता के लिए कुछ बातें लिखना चाहते हैं, जो हम को सर्वशक्तिमान परमात्मा का स्मरण कराती हैं और मन की शक्तियों को प्रगट करती हैं॥

सम्पूर्ण रोग मानसिक हैं।

शास्त्रों में रोगों को तीन श्रेणियों में और फिर शारीरिक व मानसिक दो श्रेणियों में विभक्त करके अन्त में यह लिखा है, कि वास्तव में सर्व रोग मानसिक ही हैं, क्योंकि शारीरिक रोगों का कष्ट भी मन के भीतर ही अनुभव होता है, एक ही रोग में एक मनुष्य शान्ति पूर्वक पड़ा रहता है, और दूसरा मनुष्य रोदन करता है, इस का क्या कारण है? हरि भक्त ऋषियों, मुनियों, फकीरों, सन्तों को जब रोग होते भी हैं, तो उन को दुःख नहीं दे सकते हैं, क्योंकि दुःख सुख मन मे हैं, वह मन को दुःख में नहीं ले जाते हैं, जिन के मन निर्बल हैं, वह थोड़ा सा कष्ट होने पर अधिक दुःख पाते हैं, परन्तु दूसरे मनुष्य बड़े २ दुःखों को शान्ति व धैर्य के साथ सहन करते हैं, और यह भी एक बात स्मरण रखने के योग्य है कि:—

"मन रोगों को उत्पन्न भी कर सकता है"॥

मन शरीर पर राज्य करता है, अतः जब यह दुःखी रहता है, तो शरीर को भी दुःखी कर देता है। क्या यह सत्य नहीं है, कि आनन्द से चमकते हुए लाल चेहरों वाले एक शोकप्रद बात सुनकर, उसी समय पीत होजाते हैं, और उन से कोई काम नहीं हो सकता है, शरीर में प्रत्येक वस्तु वैसे ही वर्तमान है, परन्तु मानसिक दुःख ने सम्पूर्ण शरीर को निकम्मा बना दिया है, इसी वास्ते गुरु नानक देव ने कहा है कि "मन के हारे हार है, और मन के जीते जीत"॥

जो लोग अपने मन को सदैव दुःखी रखते हैं, शोकातुर रहते हैं, वह सदैव रोग ग्रस्त रहते हैं। बाजे लोग मिथ्या भ्रम से ही अपने भीतर किसी विशेष रोग का विचार करने लग जाते हैं, वह

बात उन के मन पर बैठ जाती है, तो वही रोग उन के भीतर उत्पन्न होजाता है, इसी वास्ते श्रीकृष्ण चन्द्र महाराज जी ने कहा है, कि मन को सदैव उभारना चाहिये, गिराना नहीं चाहिये, थोड़ा सा भय और थोड़ी सी मन पर शंका प्रभाव डाल कर शरीर पर प्रगट होते हैं। इस का एक दृष्टान्त एक कहानी में बहुत सुन्दर मिलता है, दक्षिणी भारतवर्ष के एक राजा का वृत्तान्त है, कि वह एक दिन सैर को जा रहे थे, मार्ग में एक युवक को देखा, कि उस ने मस्त हाथी को टांग से पकड़ कर रोक लिया, राजा अत्यन्त हैरान हुआ, मन्त्री से इस का कारण पूछा, मन्त्री खोज लगा कर उस युवक के घर पर पहुंचा, मालूम हुआ कि वह एक निर्धन विधवा का पुत्र है, जो परिश्रम करके अपना उदर पूर्ती करती है, परन्तु प्रारम्भ ही से उस ने अपने बालक को किसी प्रकार का शोक नहीं होने दिया है। मन्त्री ने कहा कि हे देवी! जब तुम्हारा पुत्र घर में आवे तो उस को कहना, कि अब मैं बूढ़ा हो गई हूं, अब तुम्हारे कमाने का समय है, मैं कहां तक मेह-नत मजदूरी कर सकती हूं, अब कोई व्यवसाय करने का प्रयत्न करो, उस ने ऐसा ही किया, अगले दिन फिर एक हाथी जा रहा था, और उस विधवा के पुत्र ने उस को फिर वैसे ही रोकने का उद्योग किया, परन्तु आज वह कुछ न कर सका, एक छोटी सी चिन्ता ने उस की बहुत सी शक्ति को नष्ट कर दिया॥

हम लोग इस मानसिक शक्ति को नहीं जानते, इस वास्ते रोगी रहते हैं, पुराने रोगी औषधियों से अपने उदर को भरते रहते हैं, परन्तु शरीर के चलाने वाले उस के राजा मन की ओर कुछ ध्यान नहीं देते हैं, इसी वास्ते हम यह प्रायः कहा करते हैं, कि रोगी को केवल उस चिकित्सक से इलाज कराना चाहिये, जिस पर उस को निश्चय और विश्वास हो॥

बिना विश्वास के इलाज निरर्थक हो जाता है।

एक बार एक रोगी का हम इलाज कर रहे थे, जो औषधि उस को देते वह तुरन्त उस पर सन्देह कर देता, 'इस में यह हानि होगी', हम कहते हैं कि आज इस का प्रभाव होना चाहिये, वह कह देता कि 'अजी इतना प्रबल रोग एक दिन में कैसे आराम हो सकता है?' जब हम उस को समझाते कि आप निश्चय पूर्वक औषधि खावें, तो वह उत्तर दे देता, कि जब आराम आ जावेगा, तो औषधि स्वयम ही निश्चय करा लेगी, हम ने बहुत प्रयत्न से उस की मानसिक दशा को बदला तब जाकर औषधि ने प्रभाव करना आरम्भ किया। एक २ नगर में सैकड़ों चिकित्सक हैं, जिस का जिस पर विश्वास होता है, वही उस के लिए सुयोग्य होता है, और उसी से लाभ उठाया जाता है, जो चिकित्सकों की परीक्षायें करते रहते हैं, और आज एक की, कल दूसरे की औषधि करते रहते हैं, वह रोगी ही रहते हैं, यदि चिकित्सक पर पूरा विश्वास हो, तो (सिवाय उस दशा के कि वह अनुचित औषधि देना आरम्भ करे] यदि साधारण औषधि भी देगा तो भी बहुत लाभ होगा, और रोगी राजी होजावेगा। औषधि न हो यह अच्छा है, परन्तु विरुद्ध औषधि होवे तो बहुत हानि होती है। कहते हैं कि लाहौर में एक चिकित्सक ने एक मनुष्य को योग लिख कर दिया, कि जाओ घोट कर पी लेना, उस ने उस कागज़ को ही घोट कर पी लिया, और अगले दिन चिकित्सक के पास जाकर कहा कि उस को बहुत कुछ आराम है, और योग दीजिए। क्या यह सत्य नहीं है, कि बाज नव विवाहित मनुष्य जो हर तरह से स्वस्थ होते हैं, और पूरी शक्ति उन में होती है, जब प्रथम बार अपनी

स्त्री के पास जाते हैं तो उन को यदि थोड़ा सा सन्देह या भय इत्यादि आ जावे, तो वह पूरे नपुंसक हो जाते हैं, हीरा और स्वर्ण भस्म खावें, परन्तु कोई वस्तु कुछ भी प्रभाव नहीं करती है, जब तक उन का मन ठीक न हो। फिर क्या दूसरी दशाओं में यह सम्भव नहीं है, कि अच्छी से अच्छी औषधि भी यदि मन से रोग दूर नहीं हुआ है, तो उस को दूर न करेगी। ऐसी बातें जो प्रसिद्ध हैं, कि अमुक मनुष्य ने

फूंक

मार कर रोगियों को राजी कर दिया, यह मिथ्या नहीं है, इस में सत्यता है। जादू टोने, झाड़ा फूंका प्रत्येक से रोग दूर होते रहे हैं, और होते रहेंगे। परन्तु इन के प्रभाव उन पर होते हैं, जो इन पर विश्वास करते हैं। इन बातों की आड़ में बहुत [illegible]नियां भी होती हैं, झूंठे जादू टोने करने वाले संसार को लूटते और दुराचार फैलाते हैं, इस वास्ते हम ऐसी बातों के पक्ष में नहीं हैं। हमारा मतलब यह है, कि जिन लोगों का विश्वास व निश्चय ऐसी बातों पर होता है, वह बहुधा इन से आरोग्य भी होजाते हैं,जैसाकि एक रोगीने केवल थरमामेटर मुख में डालनेपर एक प्रसिद्ध डाक्टर को कह दिया था, कि मुझे आराम मालूम होता है, यह मन ही है, जो कि फकीरों साधुओं की धूनी की—

राख की चुटकी

से राजी करता है। जिन साधुओं पर निश्चय होता है, तो रोगियों को आराम आता ही है, उन की राख की चुटकी में उन के आत्मा का भी प्रभाव होता है, उन का मन बहुत शक्तिवान होता है, इस वास्ते दूसरे के मन पर भी प्रभाव कर देता है, योगी तो यह कह कर ही कि "जाओ तुम राजी हो" रोगियों को स्वस्थ कर दिया करते थे, और अब भी कई ऐसे वर्तमान हैं। इसी सिद्धान्तानुसार

हिपनाटिजम

निकला है, हिपनाटिज़म क्या है ? एक मनुष्य जो मन को एकाग्र करने का अभ्यास करता है, वह अपने शब्दों का दूसरे पर प्रभाव डालता है, दूसरा मनुष्य यदि हिपनाटिज़म करने वाले के प्रभावों को ग्रहण करना चाहे, और अपने मन में यह निश्चय रक्खे, कि वह उस की प्रत्येक बात को मानेगा, तो वह आज्ञा के बल से या हाथों की शक्ति से रोगी को एक ऐसी निद्रा में सुला देता है, जिस से उस का विचारी मन सो जाता है, और अविचारी मन जागता रहता है, वह मन सम्पूर्ण शरीर को चलाता है, और जो काम चाह कराता है, वह कराने वाले के आधीन होता है। सिद्ध कहता है, कि 'तुम को पीड़ा हो रही है', तो साधक पीड़ा अनुभव करता है, सिद्ध पानी मुख में दे कर कहता है कि तुम दूध पी रहे हो, साधक वही समझता है, सिद्ध कहता है, तुम बिल्ली हो, तो वह मियाऊँ२ शब्द उच्चारण करता है। सिद्ध कहता है, तुम कुत्ते हो, तो वह भूकने लगता है। हिपनाटिज़म से इलाज करने वाले उस समय अपने विचार साधक को देते हैं, यथा वह शिरःशूल का रोगी है, तो वह कहता है, कि तुम को शिर पीड़ा नहीं है, तुम सर्वथा स्वस्थ हो, जब उस को हिपनाटिज़म की निद्रा से जगाया जाता है, तो यह विचार उस के भीतर प्रभाव रखता है, और रोग कम हो जाता है। इसी प्रकार चन्द बार करने से रोग दूर हो जाता है॥

मानसिक चिकित्सा करने वाले की दूसरी विधि यह भी है, कि वह रोगियों को ही कुछ शब्द बतलाते हैं, कि वह उन पर ध्यान रख कर उन को पुनः उच्चारण करें, यथा किसी को ज्वर है, तो वह मामूली पानी हाथ में लेकर कहता है, कि "यह पानी एकर घूंट जो मेरे भीतर जाता है, और मेरे ज्वर की गर्मी को दूर रक्खेगा

यह नसों पट्ठों से गुज़र कर सम्पूर्ण विकारों को बाहिर निकाल देगा, और ज्वर को उतार देगा," पीते हुए भी यही विचार होरहा है, कि अब ज्वर उतर ही जाएगा, मैं अब राज़ी हूं, मेरी गर्मी कम हो रही है, अब ज्वर एक दर्जा कम हो रहा है, ऐसे ही मन के राजी करने से शरीर को राजी करने की शिक्षा है, और करोमो-पैथिक जिस में कुछ एक रङ्गों की बोतलों में पानी भर धूप में रख कर रोगियों को पिलाया जाता है, या ऐसे ही और इलाजों में औषधि से अधिक मन लाभ पहुंचाता है, जिस मनुष्य को निश्चय होजाता है, कि यह चिकित्सा विधि बहुत उत्तम है, और इस से अमुक २ को लाभ हुआ है, तो वह उस के पीते ही विचार करने लग जाता है, कि उस का अच्छा प्रभाव हो रहा है, तब अच्छा प्रभाव अवश्य होना चाहिए॥

परन्तु जिन का विश्वास नहीं है, सुने सुनाए केवल परीक्षा करने लग जाते हैं, उन में बहुतों को कुछ लाभ नहीं होता है॥

बाज लोग जब मन की शक्तियों को पढ़ते हैं, तो कहने लग जाते हैं, ओह ! मैं सुस्त नहीं हूं, वह ऊपर से मन को उठाते हैं, बहुत बल लगाते हैं,परन्तु भीतर अंतःकरण का शब्द इस के विरुद्ध कुछ झलक दे जाता है, वास्तव में वही आन्तरिक झलक है, जो कि शरीर पर राज्य करती है। ऐसा मालूम होता है, कि मन के दो भाग हैं, और बाजों ने तो लिखा है, कि मन दो हैं, एक विचारी मन है, जो कि जागृत अवस्था में हमारे शरीर से काम कराता है, सोच समझ कर जो हम कर्म कर रहे हैं, वह सम्पूर्ण विचारी के द्वारा हो रहे हैं, परन्तु एक अविचारी मन है, जो अपने आप कार्य करता है, हृदय जो जो गति कर रहा है, आंख जो झपकती रहती है, श्वास जो चलता रहता है, इस प्रकार के सर्व कार्य अविचारी मन करा रहा है, जो कार्य्य हम बेसुधी में करते हैं, वह बारम्बार

करने से अविचारी मन तक पहुंच जाता है, और जब अविचारी मन तक पहुंच जाता है, तब अपना पूर्ण प्रभाव करता है, जब कोई विचार अविचारी मन तक पहुंच जावे, तो सोते जागते वही ध्यान रहता है, बाज़े रोगी चाहते हैं, कि रोग का ध्यान मन से भुलादें, परन्तु नहीं भूलता है । क्योंकि रोग का ध्यान अविचारी मन पर प्रभाव कर चुका है, अब विचारी मन जो कि सोच विचार वाला है, वह तो कहता है, कि मेरा रोग मिथ्या है, परन्तु अविचारी मन पर प्रभाव हो चुका है, उस के मिटाने के लिए बड़ा उद्योग होना चाहिए, स्त्रियां बालकों को हव्वा कह कर डराती रहती हैं, अविचारी मन पर उस का प्रभाव होता है, बड़ा होकर विज्ञान पढ़ जाता है, परन्तु अन्धेरे में जाते ही भय, प्रतीत होने लगता है, यह अविचारी मन का चमत्कार है, अतः यदि तुम किसी रोग को दूर करना चाहते हो, तो अविचारी मन तक अपने विचार को पहुंचाओ, जो कि वारम्वार करने से होगा ॥

पाठकों के वास्ते यह बात नई होगी, इस वास्ते थोड़ी और व्याख्या करते हैं, एक मनुष्य घर से प्रति दिन दुकान या दफ्तर में जाता है, वारम्वार जाने से वह मार्ग अविचारी मन पर प्रभाव कर जाता है, अब कभी ऐसा होता है कि हम किसी अन्य बात को सोच रहे हैं, परन्तु अपने आप नियत स्थान पर पहुंच जाते हैं, वहां जाकर ध्यान आता है, कि हम आगये, अब हम को पता भी नहीं लगता है कि हम सम्पूर्ण मोड़ मुड़ कर किस प्रकार आगए हैं । एक मनुष्य अपना घर बदलता है, दफ्तर से आते हुए वह किसी और ध्यान में है, तो कभी ऐसा हो जाता है, कि वह अपने पहिले घर पहुंच जाता है, क्योंकि नए घर का मार्ग अभी अविचारी मन तक नहीं पहुंचा है, मैं इस समय लिख रहा हूं, सोचता तो निबन्ध को हूं, परन्तु जो सोचता हूं, उस को लेखनी अपने आप लिख रही है, यद्यपि जब लिखना सीखा होगा, तो

एक २ शब्द लिखने के वास्ते सोचना पड़ता होगा, कि किसप्रकार इस को लिखा जावे, अब सोचना केवल उस दशा में पड़ेगा, कि कोई नया शब्द हो, जिस का अविचारी मन पर प्रभाव न हुआ हो ॥

हम प्रति दिन सन्ध्या करते हैं, या नमाज पढ़ते हैं, या कोई और साधन करते हैं, यदि हम उस को चिरकाल से कर रहे हैं, तो वह अविचारी मन तक पहुंच जाता है, अब हम विचारी मन से दूसरी बातें सोचते हुए ही सारी पढ़ जाते हैं ॥

इस अविचारी मन पर प्रभाव कैसे होता है ? क्यों होता है ? बाज़ समय तो एक बार में और बाज समय कठिनता से परन्तु यह अवश्य है कि जब एक बात जम जावे, तो फिर उस के, विरुद्ध दूसरी बात जमाने के लिए और पहिली को मिटाने के लिए बड़े परिश्रम की आवश्यकता है ॥

एक मनुष्य किसी प्लेग के रोगी को देखने जाता है, थोड़ा भय मालूम हुआ, थोड़ा मन में विचार किया, कि मेरे शरीर में पीड़ा हो रही है, अब एक ही बार में अविचारी मन ने इस को ग्रहण कर लिया, यदि अधिक विचार किया, तो रोगी ही होजाता है, अन्यथा इतना तो अवश्य है, कि वर्षों के वर्ष पश्चात् भी इस घटना का ध्यान आवे तो एक बार शरीर में कुछ अनुभव होने लगता है । सदाचार या दुराचार इसी अविचारी मन के आधीन हैं, किसी मनुष्य को बाल्य काल में पड़ा हुआ कोई बुरा व्यसन इसी वास्ते जवानी में उस को रोकने की इच्छा रखने पर भी आ दबाता है, यह मन एक विचित्र शक्ति है, सम्पूर्ण कर्मेन्द्रियां अश्व हैं, जो इस शारीरिक गाड़ी को चलाते हैं, परन्तु उन की लगाम यह मन है, और बुद्धि इस लगाम को थामे हुए है, बुद्धि से मन को बस में रक्खो, ताकि कर्मेन्द्रियां तुम्हारे बस में रहें, और तुम्हारी गाड़ी को गिराकर चकना चूर न कर दें, और उस का मालिक आत्मा दुःख न पावे ॥

यहां तक हम ने स्वास्थ्य के अत्यन्त आवश्यक सिद्धान्तों का वर्णन किया है, स्वास्थ्य स्थिर रखने के लिए और बीसियों बातें हैं, परन्तु जहां तक मेरा विचार है, यह वह सिद्धान्त हैं, कि जिन के बिना मनुष्य स्वस्थ नहीं रह सकता है, और जिन की पूरी पालना करने पर शेष बहुत से सिद्धान्त अपने आप ठीक होते जाते हैं, या उन की ओर कम ध्यान देने से बहुत हानि नहीं होती है। कहते हैं, कि एक चिकित्सक महाशय किसी ओर जा रहे थे, मार्ग में एक स्त्री को देखा कि छाछ, जुवार की रोटियां, और शाक अपने पति के खाने के वास्ते लिए जा रही है, चिकित्सक महाशय ने सोचा कि यह वस्तुएं बादी ऋतु के विरुद्ध हैं, और नहीं तो उदर शूल तो अवश्य होगा, चलो कुछ कमाते चलें, यह विचार कर उस स्त्री के पीछे हो लिए, जब वह खेत में पहुंची तो उस का पति आया, और खूब आहार खाकर ऊपर से छाछ पी गया, और स्फूर्त हो, हुक्का ताजा करके मजे से दम लगा कर कुदाल हाथ में लेकर कार्य्य आरम्भ किया, स्वेद अभी आने ही लगा था, कि वैद्य महाशय चलते बने कि यहां हमारा काम नहीं है ॥

निद्रा मीठी लेनी चाहिए, विधि पूर्वक लेनी चाहिए, इन सिद्धान्तों के पालन से स्वयम् ऐसा ही होगा, कोष्ठबद्धता रोगों का घर है कोष्ठबद्धता को दूर करना चाहिए। परन्तु जो इन नियमों का पालन करेंगे, उन को कभी न होगी। ऐसे ही दूर तक विचार कर सकते हैं। मैं समझता हूं, कि मैंने चिकित्सा शास्त्र का सारांश आप के सन्मुख रख दिया है, और यदि आप पूर्णतयः इन का पालन करेंगे, तो अवश्य स्वास्थ्य जैसी न्यामत का आनन्द प्राप्त करेंगे, बालकों को इन की शिक्षा देंगे, तो वह सम्पूर्ण आयु सुखी रहेंगे, यदि स्त्री को इस की उत्तमता समझावेंगे तो वह स्वस्थ रहेगी, और प्रसूतकालादि में कष्ट नहीं पावेगी ॥

इन सिद्धान्तों की व्याख्या हम ने आप के हृदयस्थ कराने के निमित्त कर दी है, अन्यथा वास्तव में बात ही कौन सी है, ब्रह्मचर्य्य, व्यायाम, सादा आहार, और मानसिक शक्ति, और कोई बात ऐसी नहीं है, जिस को केवल धनवान् कर सकते हों, और निर्धन न कर सकते हों। जो चाहे इन का पालन कर सकता है॥

एक और बात

मुझे अवश्यमेव लिखनी है, वह यह कि जो उत्पन्न हुआ है, वह सर्वाङ्ग स्वस्थ सदैव रह नहीं सकता है, कभी २ रोग भी आजाते हैं, कभी कोई दुर्घटना ही हो जाती है । कोई मनुष्य इन बातों से बच नहीं सकता है, हम लोग बनावटी हैं, और अप्राकृतिक रूप से रहते हैं, इस वास्ते रोग भी अपना प्रभाव दिखाते ही रहेंगे, जो आवश्यक बात है, वह यह है, कि तुम को प्रयत्न करना चाहिए कि साधारण अवस्था में प्राकृतिक इलाज कराओ, हमारे शरीर के भीतर ईश्वर ने एक शक्ति प्रदान की है, जिस को स्वभाव या प्रकृति कहते हैं, वह हमारे शरीर की रक्षा करती रहती है, जहां कोई रोग हो वह स्वयमेव उस को दूर करने का यत्न करती है, चलतेर पांव को जरा सी ठोकर लग जाती है, हम को उस का ध्यान भी नहीं रहता, चाकू लग गया, खून भी निकलता है, परन्तु स्वयमेव २—४ दिन पीछे खुरण्ड आकर जगह ठीक हो जाती है, यह बिना मरहम पट्टी के ठीक करने वाली वही शक्ति है । ऐसे ही आन्तरिक रोगों में वह बराबर प्रत्येक रोग के साथ संग्राम करती है, जब कोई साधारण व्याधि हो जावे तो इस के वास्ते बहुत सी औषधियां जो खाने लग जाते हैं, वह प्रायः रोग को बढ़ा लेते हैं । देखो भूल कहां हुई है, उस को ठीक करो, शरीर को विश्राम दो, स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का विशेष रूप से पालन करो, और रोग अपने आप दूर हो जावेगा । जब तक बिना औषधि काम निकले औषधि प्रयोग नहीं करना चाहिए, इस प्रकार की औषधि अवश्य पास रक्खो, जो कि प्रत्येक दशा में शरीर को लाभ देवे, जिस से शरीर को किसी प्रकार की हानि न पहुंचती हो, जो केवल उसी प्रकृति को सहायता देती है, कि वह अधिक बल पूर्वक रोग का सामना करे, और सर्व रोगों को जो अचानक आक्रमण कर देते हैं, तुरन्त दूर कर देवे, और वह दवाई बीसवीं शताब्दी का नया आविष्कार

केवल "अमृतधारा"

है. कोई चोट लग जावे, रगड़ लग जावे, घाव लग जावे, भिड़, बिच्छू, सर्प, मक्खी, कुत्ता, आदि कुछ ही काट जावे, कोई फोड़ा फुंसी हो जावे, सब को लगाने से तुरन्त लाभ होता है, ऐसे ही कोई अचानक कष्ट किसी समय हो जावे, किसी आहार सम्बन्धी भूल से वमन हो जावे, या अतिसार, या कोष्ट-बद्धता हो, पेट में दर्द हो जावे, शिर में पीड़ा हो जावे, या शीत लग कर प्रतिश्याय हो जावे, या खांसी आने लगे, दन्तशूल होने लगे, या कर्ण पीड़ा होने लगे, संक्षिप्त यह कि ऐसी कोई व्याधि हो जावे, उस को खाने या लगाने से तुरन्त लाभ होता है। इस के सविस्तर गुण जानने के वास्ते कारखाना अमृतधारा की सूची देखनी चाहिए, यहां हम ने केवल यह लिखना है, कि इस की एक शीशी प्रत्येक स्वास्थ्याभिलाषी मनुष्य को अपने पास रखनी चाहिए, कि समय कुसमय एक ही दवाई काम देवे, जब एक ही दवाई ... रोगों को दूर करती है, तो यह कहना कुछ भी अनुचित नहीं है, कि यह मानुषी शरीर के वास्ते सर्वथा हितकर है, इस वास्ते परम निर्भयता से इस का सेवन किया जा सकता है यह शरीर पोषक व प्रकृति की सहायक जो सूक्ष्म शक्ति है (viality) उस को सहायता देती है और उस से रोग का मूलोच्छेद हो जाता है॥

देशोपकारक औषधालय की

किंचित आवश्यक औषधियों के नाम संक्षिप्त गुण और मूल्य ॥

अमृतधारा

इसकी प्रशंसा पृथक् "अमृत" नामक पुस्तक में अंकित है। और यह इतनी प्रसिद्ध हैं, कि अमृतधारा न केवल लगभग सर्व मानुषी रोगों की जो साधारणतः घरों में बूढ़ों, बच्चों, जवानों पुरुषों और स्त्रियों को हुआ करते रहते हैं अचूक इलाज है, प्रत्युत पशु पक्षी आदि के रोगों को भी दूर करती है, विचित्र प्रभाव इस में ईश्वर ने भर रक्खा है। रोग नाम की शत्रु है। जहां रोग हो वहां ही जा पहुंचती है। वर्षों के रोग महीनों में, महीनों के दिनों में, दिनों के घण्टों में दूर करती है, मार्ग वा यात्रा में, हर घर में, हर जेब में, हर ऋतु में, हर देश में, इस को अपने पास रखकर रोगों के भय से निर्भय हो सकते हैं ॥

सब प्रकार का शिर दर्द, कफज, खांसी, शुष्क खांसी, पार्श्व-शूल (नमोनिया), नजला, जुकाम, विषूचिका, मन्दाग्नि, अरुचि, गुड़गुड़ाहट, मरोड़, परिणामशूल (दर्द कौलंज), अतिसार, वमन, मृगी, दन्तपीड़ा, वा दाढ़ पीड़ा, दांतों से रक्त जाना वा पानी लगना, कर्ण पीड़ा कर्णस्राव, कर्णखाज, कर्णशोथ, कर्णकृमि, नासिकार्श, नाक में फुन्सियां, नासिका में दुर्गन्ध, छींक, नेत्र पीड़ा, फोड़ा, फुन्सी, सब प्रकार के घाव, कान का पकना, रान का लसना, दाद, चम्बल, गला बैठना, मुख शोथ, भिड़ का डंक, बिच्छू का डंक, सर्प का डंक, बावले कुत्ते का विष, गले में दर्द, सर्व प्रकार के ज्वर, मूत्र-कृच्छ्र, उपदंश, गिलटियां, बद्ध, सन्धिवात, सर्व प्रकार का शोथ, आन्तरिक व बाह्यक पीड़ायें, चोट से दर्द, बवासीर, मस्तिष्क की निर्बलता, प्लेग, रक्तवमन, राजयक्ष्मा, प्रसूत, हृदय रोग, कामला, वायगोला, आर्तव सम्बन्धी सर्व रोग, कण्ठमाला, (हजीरां), स्त्रियों

को शिर दर्द, गुद भ्रंश, डब्बारोग, बच्चा का दूध न पीना, सन्निपात, शिर घूमना, सन्वास, कम्परोग, लकवा, अर्द्धाङ्गवात, शिर की खाज, नेत्ररोग, फोला, बाफिनी, नाखूना, कुकरे, पड़वाल, घ्राणनाश, नकसीर जिह्वाशोथ, मुख में फुन्सियां मुख का पकना, ओष्ठशोथ, ओष्ठफुन्सी, दन्तकृमि, मसूढ़शोथ, गले पड़ना, स्वरभंग, रक्त थूकना, पीव थूकना, छाती का शोथ, फुफ्फुस शोथ, स्तन शोथ, स्तन फोड़ा, आमवात, मतली, यकृत पीड़ा, यकृतवात, जलोदर, वातोदर, पाण्डुरोग, आमातिसार, प्लीहोदर, वृद्धोदर, उदरकृमि, रक्तगन्दर, वृक्कद्वय पीड़ा, वृक्कद्वय शोथ, मूत्राशय पीड़ा, मूत्राशय शोथ, अण्ड वृद्धि, उदररोग, गर्भाशय की शोथ, गर्भाशय की पीड़ा, योनिस्राव, कटिपीड़ा, रिंहनवाय, घुटने का दर्द, पिण्डुली का फूलना, नितम्ब पीड़ा पित्त, सर्व प्रकार के रोग, नासूर, सर्व प्रकार की खाज छपाकी, गुली अर्थात् ओष्ठ का सूजना, बहुस्वेद, अग्नि से जलना, इत्यादि २ दूर होते हैं ॥

मूल्य २॥, फी शीशी दवाई ४ डराम । नमूना की शीशी ॥, २ औंस की शीशी मानो असल से चार गुणा है), बून्द गिरा वाली शीशी जिस में से जितने बून्द चाहो डाले जावें, ४ डर, २॥।)

आबेहयात

"अमृतधारा" की नकल है। प्रायः विज्ञापन बाजों ने नकल आरम्भ करदी है, और लोग अल्प मूल्य देखकर मंगवाते हैं, इसलिए यह नकल बनाकर रक्खी है जो इन नकालों से फिर भी अच्छी होगी। और असल व नकल का फर्क दिखादेगी ॥

मूल्य फी शीशी ॥।), नमूना की छोटी शीशी ।)

मिलने का पता:—अमृतधारा लाहौर

अकसीर नं० १ महत् वाजीकरण औषध—बहुत वीर्य्यवर्द्धक उत्तेजक औषधियों का संग्रह है। नपुंसकता की सम्पूर्ण अवस्थाओं में हितकर है, यह पुरुषों के गुप्त रोगों के वास्ते जनरल औषधि है। नपुंसकता के अतिरिक्त वातज रोग कफज रोग, खांसी, नजला, जुकाम, कटिपीड़ा, सन्धिवात को हितकर है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष को बहुत लाभदायक है। प्रभाव किंचित् ऊष्ण है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥, मात्रा १-१ गोली सायम् प्रात ॥

अकसीर नं० २ लक्ष्मीविलास रस—वैद्यक में लिखा है, कि यह रस नारद जी ने श्री कृष्ण जी महाराज को बताया था, दूध के साथ नित्य खावे तो बूढा भी युवा के तुल्य होवे। कामदेव के समान हो जावे, सन्निपात, प्रमेह, भगन्दर, कण्ठ रोग, संग्रहणी, मरोड़ खांसी जुकाम, बवासीर, सन्धिवात, कटिपीड़ा, नेत्रपीड़, दाहमान्द्य, घ्राणदुर्गन्ध, गलगण्ड शिरपीड़, प्रदरादि को हितकर है। ज्वर या अन्य रोग के पश्चात जो निर्बलता, नपुंसकता प्रमेहादि होता है उसको विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन को लाभदायक है। मूल्य ६४ गोली ४) ३२ गोली २, नमूना ८ गोली॥)

अकसीर नं० ३ नरशक्र—शीघ्रपतन के लिये अकसीर औषधि है, इसे चार पांच मास तक सेवन करने से स्थायी और प्राकृतक बन्धेज हो जाता है, शुक्रमेह, स्वप्नदोष को भी गुणकारी है, वाजीकरण भी है, मात्रा १ से ४ तोले तक दैनिक है, पहिले १ तोला से आरम्भ करके थोड़ी २ रोज बढ़ावें, जहां तक बिना गरमी आदि मालूम होने के खाई जाये, साधारणतया २ तोला के लगभग खाना चाहिये। इस को खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिये चालीस दिन तक अम्ल पदार्थ, बातज पदार्थ, तेल की वस्तुयें और सम्भोग से परहेज रखता हुआ खावे और उस के २० दिन पश्चात भी परहेज रक्खे, तो सदा के वास्ते कई गुणा स्तम्भन हो जाता है॥

जो पूरा परहेज न रक्खे तो १५ दिन परहेज सहित खावें, फिर आवश्यकता हो तो और १५ दिन परहेज सहित खावे जब तक मनोकामना पूरी होवे, मूल्य १ पाव ३) पाव १॥

अकसीर नं० १० — बल वर्द्धक — प्रत्येक जाड़े में एक मास खा छोड़ने से कभी बल कम न होगा। नामर्द भी मर्द हो जाते हैं, बूढ़ों को युवा बनाती है। मात्रा १-१ गोली, सायम प्रातः मूल्य जिस में कस्तूरी पड़ी हुई है ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥), जिस में कस्तूरी नहीं पड़ी परन्तु धातुपुष्ट शेष सब औषधियां वही हैं ६४ गोली २), ३२ गोली १) नमूना ८ गोली ।)

अकसीर नं० ११ — हृदय, मस्तिष्क, यकृत, आमाशय, मूत्राशय को पुष्टिदायक है, आनन्द वर्द्धक है, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को हितकर है, याकूती का काम भी देती है, ताऊन के दिनों में खाने से मानसिक बल स्थिर रहता है, और बड़ा गुण करती है उत्तेजक है, अमीरों के खाने योग्य है, प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल आती है, इसका प्रधानांश स्वर्ण है, मूल्य ६४ गोली १०), १६ गोली २॥), नमूना ४ गोली ॥=)

अकसीर नं० १२ मस्त वाजीकरण — विशेषतयः शीघ्रपतन के रोगियों के वास्ते है। तीसरे पहर एक दो गोली दूध से खाने से स्तम्भन होता है, नित्य सायम प्रातः एक गोली खाने से शीघ्रपतन का मूलच्छेद होता है, इसके खाने वाले को खांसी, नजला, जुकाम, कटिपीड़ा, वातज, कफज, आदि रोग नहीं सताते। मूल्य ६० गोली ३), २० गोली १), नमूना ५ गोली ।)

अकसीर नं० १५ मकरध्वज — बल की औषधियों का यह राजा माना जाता है। इसका प्रधान भाग चन्द्रोदय है। जिसका बनाना अत्यन्त कठिन है। ४० दिन खाने से ही असली जवानी आती है।

वीर्य्य को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बना देता है। वीर्य्य सम्बन्धी सर्व रोग पूर्णतया दूर हो जाते हैं। राजे महाराजे सदैव इसको अपने पास रखते हैं। और प्रायः खाते हैं। जिनको खरीदने की सामर्थ्य है उनको अन्य औषधि की आवश्यकता ही क्या है। मूल्य ५०) फी तोला है। फी माशा ४।), मात्रा ४ रत्ती है। प्रति वर्ष १ तोला खा छोड़ें तो पूर्ण आयु तक लेजाता है॥

अकसीर नं० १८ बृहद्वंगेश्वर रस—इस में स्वर्णभस्म चांदीभस्म, मोतीभस्म, कस्तूरी, वंगभस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, भीमसैनी कपूर, आदि सम्मलित हैं। आनन्द दायक पौष्टिक और उत्तेजक है। शुक्रमेह तुरन्त दूर होता है। स्वप्न दोष, शीघ्रपतन को गुणकारी है। वीर्य्य गाढ़ा होता है, बीस प्रकार का प्रमेह और वारंवार मूत्र आना दूर होता है, जठराग्नि दीपन होती है, अग्नि वर्ण बल वीर्य्य और तेज बढ़ता है। पुराने ज्वरों पर देते हैं, हृदय मस्तिष्क यकृत को बल दायक है। मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर नं० १८ बृहद्वंगेश्वर चन्द्रोदय मिश्रित—(ख) वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि चन्द्रोदय जब उपर्युक्त औषधि में बढ़ाई जाय, तो वह अनुपमेय होजाता है। यह मकरध्वज से भी बढ़ कर है। वीर्य्य सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता हैं। मूल्य १) प्रति गोली, आठ गोली ७), १६ गोली १४)

अकसीर नं० १७—अकसीर नं० १८ के भीतर अकीकभस्म संगयश्बभस्म, लोहभस्म प्रवालभस्म, शिलाजीत, जायफलादि पड़ते हैं तो वह शीघ्रपतन ग्रस्तों के वास्ते नितान्त हितकर हो जाती है। चित्त प्रसादक भी अधिक होजाती है। शेष गुण वही हैं, मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर नं० २० मन्मथ रस—बूढ़ों को युवा और युवा

कामल बनाने के वास्ते यह योग शिवजी महाराज का निर्माण कृत है, उत्तमता यह है कि तीव्र नहीं है। चिरस्थाई लाभ धीरे २ करता है। सदैव खाने में कोई हानि नहीं है। शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, शुक्रमेह, को दूर करता है, उत्तेजक है, बम्बई के एक ७० वर्ष के वृद्ध २२ बच्चों के पिता ने मुझे लिखा था कि युवावस्था के प्रारम्भ से प्रत्येक जाड़े में २ सप्ताह सेवन करता है और वह अब तक भी पूरी शक्ति रखता है, सन्तानोत्पत्ति के योग्य है। खांसी नजला जुकाम, पाण्डु कामला, अपाचन को हितकर है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पौष्टिक उत्तेजक व स्तम्भक है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० २३ दूध घृत पाचक—इसे १ रत्ती तक प्रकृति अनुकूल नित्य खाने से दूध घृत पचाने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है। सेरों तक नौबत पहुंचती है, १४ दिन के भीतर पूरा प्रभाव प्रतीत होता है ४० दिन के भीतर सेरों दूध पचने लगता है, ७० दिन के सेवन से सम्पूर्ण कफज व वातज रोगों को दूर करती है, घी दूध पचने की शक्ति सदा के लिये बढ़ा देती है। मूल्य ५) रुपये तोला, नमूना ३ मशा १)

अकसीर नं० २४ सुखकारक—स्तम्भक है, शीघ्रपतन रोगी को जब तक रोग दूर न हो कभी २ आवश्यकता पड़ती है। तीसरे पहर दूध के साथ खावें पश्चात कोई खट्टी लवणयुक्त वस्तु न खावें, चौगुणा समय होता है। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ४ गोली ।)

अकसीर नं० २७ (अब निर्बल न रहोगे)—रति पश्चात एक दो गोलियां खा लीजिये, उदासी दूर, सुस्ती चकनाचूर, बल ज्यों का त्यों, तीसरे पहर खावें तो स्तम्भन हो। नित्य दूध के साथ

सायम प्रातः खावें तो शीघ्रपतन को हितकर है, मूल्य ६० गोली १)
नमूना ≈)

अकसीर नं० २८ तैल माल कांगनी—कफज, वातज रोग नाशक, नपुंसकता, मस्तिष्क की निर्बलता, अस्मृति, शीघ्र पतन, कटिपीड़ा, सर्वांगपीड़ा, आदि को दूर करती है, करतल पर मलें तो दृष्टि शक्ति को बल देता है। स्तम्भन के वास्ते भी निर्बलों को तिला का काम देता है, नसें और पट्ठे दृढ़ होते हैं, मूल्य १) शीशी ४ डराम, नमूना ≈)

अकसीर नं० ३० धातुवर्द्धक—इस से वीर्य्य बहुत बढ़ता है। और इसके पश्चात् पुंसत्व बढ़ना आरम्भ होता है। शुक्रमेह, स्वप्न-दोष और शीघ्रपतन को भी हितकर है, मात्रा ६ माशा दूध के साथ, मूल्य २ पाव, नमूना ५ तोला ॥)

अकसीर नं० ३१ चन्द्रप्रभावटि—यह एक वैद्यक योग है, जो विविध नामों से बड़े २ वैद्य बेच रहे हैं, यह मूत्र के साथ शुक्र (मनी आदि) जाने को रोकती है, २० प्रकार के प्रमेह पथरी, अफारा, शूल, मन्दाग्नि, अण्डवृद्धि, पाण्डु, कामला, बवासीर, भगन्दर, नासूर, कटिपीड़, कास, श्वास, हिक्का, डकार, नजलादि को हितकर है। वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। मात्रा दो गोली सायम प्रातः मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली।)

अकसीर नं० ३३ आयुर्वेदिकटानिक—रज वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। जब कोई विशेष कारण प्रतिबन्धक न हो, तो स्त्री पुरुष दोनों को गाय के दूध के साथ खिलाना आरम्भ करें, एक दो मास खावें, और प्रत्येक रजोधर्म्म के पश्चात संभोग करें तो ईश्वर कामना पूरी करें। यह गोलियां उत्तेजक,

शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नाशक, शुद्ध रक्तोत्पादक, बलवर्द्धक, सन्धिवात नाशक हैं, और कटिपीड़ गुदफपीड़, पार्श्वशूल, रानपीड़ा, रीघनवायादि सर्व वातज कफज रोग प्रमेह, कामला, रक्तहीणता, शोथ रोग, जलोदर, कठोदर, मूसा विष, स्त्रियों के मासिक रज की कमी व अधिकता, अण्डवृद्धि को हितकर हैं। मधु व पानी के साथ स्थूलता को दूर करती हैं। अंग्रेजी टानिक औषधियां से इस का मुकाबला करो अव्वल दर्जे रहेगी। मात्रा १ गोली सायम प्रातः, प्रकृति अनुकूल न्यूनाधिक कर सकते हैं। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (क) शुक्रमेह (धातु जाना) के वास्ते यह अद्वितीय औषधि है। स्वप्नदोष को बहुत शीघ्र दूर करती है, शीघ्र पतन को भी हितकर है, वीर्य्य को गाढ़ा करने में अनुपम है, प्राकृत स्तम्भन को बढ़ाती है, मात्रा १ गोली सायम प्रातः। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (ख)—उपर्युक्त औषधि के भीतर केशर, कस्तूरी, अम्बर, मोती, शिलाजीत, स्वर्ण, चांदी, अभ्रकादि भस्म और संयुक्त की जाती हैं, तो यह उपर्युक्त लिखित गुणों के अतिरिक्त हृदय मस्तिष्क, मूत्राशय, यकृत, आमाशय को बल देती है। उत्तेजना बहुत करती है अमीरों के खाने योग्य है। मूल्य ३२ गोली), १६ गोली २॥), नमूना ८ गोली १।),

अकसीर नं० ३५ लोहासव—यह एक विशेष प्रकार का हमारा बनिर्माण लोहार्क है, जो उत्तेजक है, पट्ठों को बल देने में अद्वितीय शुद्ध रक्त उत्पन्न करके कुछ दिनों में ललाई प्रदान करता है, शारीरिक बल को बढ़ाता है। सुस्त पट्ठों को चैतन्य करता है, वातज, कफज रोगों को दूर करता है, रक्तहीणता, पाण्डु, कामला को भी हितकर

है, इसके खाने वाले के केश शीघ्र श्वेत नहीं होते, मूल्य ४ औंस ४), २ औंस २), नमूना ॥),

अकसीर नं० ३९—शुक्र जनक है, शीघ्रपतन व वीर्य्यस्राव को दूर करती है। वीर्य्य को खूब बढ़ाती है, और गाढ़ा करती है। शारीरिक बल को अधिक करती है। शीघ्रपतन के लिये विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह को भी दूर करती है। लेसदार औषधि होने पर भी काबिज नहीं है। इसके खाने से प्राकृत स्तम्भन बढ़ता है। मूल्य फी पाव २), आधा पाव १), नमूना १ छटांक ॥

अकसीर नं० ४० स्वप्नदोष नाशक—यह औषधि विशेष कर स्वप्नदोष ग्रस्ता के वास्ते है। शुक्रमेह व शीघ्रपतन नाशक है, स्तम्भक भी है। स्वप्नदोषाधिक्य १ मास के भीतर नष्ट होता है। मूल्य ३२ गोली १) नमूना ८ गोली।)

अकसीर नं० ४१ कामिनी वशीकरण—जो लोग कहते हैं, कि स्तम्भन की कोई औषधि उनको गुण नहीं करती। इस का सेवन करें। ६ गुणा बन्धेज होता है। यदि दैनिक यह गोलियां खाई जावें तो शीघ्रपतन दूर होकर सदैव स्तम्भन उत्पन्न होता है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष का मूलच्छेद होता है। पट्ठों को पुष्ट और दृढ़ करती है। कस्तूरी, सोना, चांदी, केशरादि इस के प्रधान अंश हैं। मूल्य ३० गोली २५), ६ गोली ५), १ गोली १)

अकसीर नं० ४२ अद्वितीय औषधि—स्तम्भन के विचार से यह अपनी भांति की पहिली औषधि है। किंचित् त्रुटियां हैं। बन्धेज की औषधि यथा, जायफल, लौंग, जावित्र अफीम, जुन्दबेदस्तर, मायाशुतर अराबा, कुचिला, अकरकरा, कस्तूरी, धतूरा आदि

इस में नहीं हैं। न कोष्ठबद्धता करती हैं, न पीछे किसी प्रकार की हानि का भय है। पुंसत्व को अधिक करती है, पट्ठों को ढीला नहीं करती। तीसरे पहर खाने से ३-४ गुणा बन्धेज होता है। जो नित्य खाना चाहें ३ माशा रोज मधु के साथ खावें। शीघ्रपतन नाशक व उत्तेजक। मूल्य ८ तोला २), नमूना १ तोला।)

अकसीर नं० ४३ स्तम्भक—सैंकड़ों औषधियों के आज़माने के पश्चात् इसको निकाला है, यह नं० ४१ से भी विशेष काम में बढ़ कर हैं मूल्य यही है १ गोली १), ३० गोली २५, ६ गोली ५)

अकसीर नं० ४४ (फ़लकसैर)—इस के गुण नाम से ही प्रगट हैं, इसके खाने से मन में प्रसन्नता उत्पन्न होती है, आनन्द वर्द्धक है, हृदय मस्तिष्क को पुष्टि देती है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष का नाश होता है। यदि तीसरे पहर को २-३ माशा खा लेवे तो विचित्रानन्द आता है, स्तम्भक और सुखदायक है, मूल्य ५ तोला २), नमूना १ तोला ॥), कस्तूरी, अम्बर, य.कूत जमुर्रद, मोती, सोना, चांदी, केशर आदि से तैयार होती है ॥

अकसीर नं० ४७ शीत—यह औषधि उन लोगों के वास्ते है जिनकी प्रकृति बहुत उष्ण है, कोई पौष्टिक उष्णौषधि उनके अनुकूल नहीं आसकती है, या सोजाक का रोग है मूत्र में कुछ जलन बाकी है, ललाई उसकी नहीं गई, या मूत्राशय के भीतर इतनी गरमी है कि थोड़ी उष्ण रूप औषधि रोग को दूर करने के स्थान में बढ़ाती है। प्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष और बकाया सोजाक को गुणकारी है, आनन्द दायक है, मस्तिष्क को तर व ताजा करती है, इस से स्वभाव प्रकृतावस्था पर आने शुक्रमेहादि दूर होने के पश्चात् और पौष्टिक औषधि दी जा सकती है। मूल्य ॥) तोला, ६ माशा।)

अकसीर नं० ४८——यह औषधि स्वप्नदोष व प्रमेह नाशक है, शरीर को मोटा करने वाली, चेहरा को लाल करने वाली है, पाचन शक्ति वर्द्धक है, कोष्ठबध्दता को नाश करती है। मात्रा ३ माशा से ६ माशा तक है। मूल्य १ पाव ४) ½ पाव २) है॥

अकसीर नं० ५०——अमीरों के वास्ते तोहफा, प्रत्येक रोग का अचूक इलाज, तुरन्त गुणकारी, प्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष के वास्ते अद्वितीय और वाजीकरण के लिये रसायन है। मूल्य २ गोली १)

अकसीर नं० ५१ अपूर्वचिंतामणि रस——एक आदमी की गर्दन बादी से अकड़ गई थी, वह मुड़ती नहीं थी, कई इलाज कर चुका था, उसके वास्ते प्रथम इस दवा को तय्यार किया, तीन दिन, में उसको लाभ हो गया, फिर हमने इसको और अजमाया, यह ठीक अकसीर ही साबित हुई, बादी कोई रोग इसके सामने नहीं ठहर सकता, निर्बलता से पैदा हुई दाह को दूर करती है, सर्व रोगों को दूर करती है, प्रमेह, बहुमूत्र, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, को दूर करती है हकलापन, गूंगापन बहरापन, कानों में आवाजों का आना, सिर दर्द, सिर का घूमना, अरुचि, मतली, वमन, पुराना ज्वर, क्षय रोग, प्रसूत ज्वर, प्रदर आदि रोगों को दूर करती है, स्वर्ण आदि इसमें मिलाने से मूल्य इसका अधिक है, मगर दवाई कमाल है, मूल्य ३० गोली ५) है ६ गोली १) है॥

अकसीर नं० ५२ बसन्त कुस्माकर रस——यह शार्ङ्गधर उत्तम योग है, बहु मूत्र और सर्व प्रकार के प्रमेह को शर्तिया दूर करता है, मूल्य ६० गोली २०) है, नमूना ६ गोली २) है॥

अकसीर नं० ५३ यह गोलियां किसी भस्म व नशे वाली वस्तुओं के बिना तय्यार कीगई हैं, शीघ्र पतन नाशक हैं। स्तम्भन

शक्ति को बढ़ाती हैं, मात्रा १ गोली प्रातः १ सायम का दूध से मूल्य ४० गोली २), नमूना १० गोली ॥)

अक्सीर नं० ५४ यह चूर्ण पुरुषों के वीर्य्य और स्त्रियों के दूध बढ़ाने, उन को शुद्ध करने के वास्ते अत्यंत गुणकारी है शरीर को हृष्ट पुष्ट करता है शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है रक्तअर्श को दूर करता है मात्रा ६ माशा प्रातः या रात को जिस समय उचित समझो दूध के साथ सेवन कर सकते हैं, मूल्य २) प्रति पाव, नमूना १ छटांक ॥) हैं।

अक्सीर नं० ५५ स्वप्न दोष नाशक चूर्ण—यह विशेषतया विद्यार्थियों के वास्ते है स्वप्न दोष व प्रमेह को दूर करता है दिमाग रोशन करता है: स्मर्ण शक्ति को बहुत ही तेज करता है, मात्रा ३ माशा प्रातः ३ माशा सायम दूध के साथ, मूल्य २) प्रति पाव नमूना १ छटांक ॥) हैं।

गोली पारा—पारा के गलास में दूध पीने से जो फायदे हैं, वह इस गोली को दूध में लटका कर पीने से हैं। यह गोली दूध में नहीं घुलती, एक प्रकार की विद्युत शक्ति उस में फूंक देती है. मुंह में रखने से ताकत बढ़ती है, स्तम्भन होता है दूध अपना पूरा असर इसी सूरत में दिखलाता है मुफीदबाह दाफा सुरअत, प्रमेह, यहतलाम है, कीमत गोली बड़ा १) गोली छोटी ॥)

शुक्रारि—पेशाब के साथ शुक्र का आना इसी के वास्ते यह दवाई है, मूल्य ३० माशा ४), नमूना ७ माशा १) है॥

प्रमेह नाशक—(औषधि ज्यावतीस) बीस प्रकार के प्रमेह को गुणकारी है, मूत्र के साथ कोई भी वस्तु आती हो, सब को दूर करती है, मूत्रातिसार का विशेष रूप से गुणकारी है, मूल्य ६४ गोली २) नमूना ॥)

अकसीर नं० १८ शिङ्गरफ भस्म—बाजीकरण के लिये अनुपम मानी गई है, पट्ठों को असाधारण बल प्रदान करती है, नपुंसकता दूर करने की बलवान औषधि है, बूढ़ों को लाठी है, वातज व कफज रोग यथा, अङ्गवात, अर्दितवात, सन्धिवात, गृध्रसीवात कफज खांसी, मन्दाग्नि आदि को रामबाण है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है। मूल्य १ तोला १०) नमूना १ माशा १) शीत ऋतु में अवश्य सेवन करें, दर्जा खास १००) तोला है॥

अकसीर नं० १९, बंगभस्म दर्जा अव्वल—यह सदा सौ पुट से पहिले शुद्ध की जाती है, फिर भस्म की जाती है, चांदी भस्म भी इसके सामने कुछ नहीं है प्रमेह, मूत्रकृच्छ, सोजाक, कुर्रह को हित कर है, उत्तेजक है 'मर्द को बंग और घोड़े को तंग' की उक्ति इसी पर ठीक है। मूल्य १ तोला १०, ६ माशा ५), नमूना १॥ माशा

बंगभस्म सामान्य—कलई को साधारण रूप से शुद्ध करके बनाया जाता है, गुण लगभग वही हैं जो ऊपर वर्णन किए गए हैं, प्रभाव किञ्चित देर से होता है, मूल्य १ तोला २), ३ माशा ॥) मात्रा ३ रत्ती॥

बंगभस्म शार्ङ्गधरी—शुक्रमेह, सोमरोग, २० प्रकार के प्रमेह को विशेष रूप से हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २)

अकसीर नं० २५ त्रिधातु भस्म—यह कलई सीसा, जस्त की मिश्रित अत्युत्तम स्वर्ण रंग की भस्म है। जो प्रदर, सोम, शुक्रमेह आदि को दूर करने, वीर्य्य को गाढ़ा करके प्राकृत बन्धेज उत्पन्न करने में विचित्र औषधि है। मूल्य १ तोला ४), ६ माशा २), नमूना १॥ माशा ॥)

अकसीर नं० २६ स्वर्णभस्म अव्वल दर्जा—पट्ठों को पुष्टि देती है, हृदय मस्तिष्क, यकृत, वृक्कद्वय, मूत्राशय, जननेन्द्रिय, सब को बल प्रदान करती है। वीर्य्य वर्द्धक और उत्तेजक है घृत, दूध, पाचनकारी है। तीन माशा भी यदि एकबार खालो तो वर्षों की गई शक्ति पुनः आ जाय। शुक्रमेह शीघ्रपतन, स्वप्नदोष प्रमेह, धातु क्षीणता, नपुंसकता, स्मरणशक्ति तथा हृदय की निर्बलता, सब दूर हो। मूल्य १ तोला ८०) ३ माशा २०), नमूना ४ रत्ती ४)

स्वर्ण भस्म दर्जा दोयम—गुण वही हैं किंचित देर में प्रभाव होता है। सस्ती है, मूल्य १ तोला ४०), ६ माशा २०), १॥ माशा ५), ४ रत्ती २)

मूंगा भस्म—पित्त प्रकृति वाले धातु विकार में ग्रस्तों को दी जाती है सस्ती किन्तु बड़ी उत्तम औषधि है। पुरानी सिर पीड़ा मस्तिष्क की निर्बलता, नजला, प्रतिश्याम, रक्त वमन, रक्तपित्त को हितकर है। वीर्य्य की मूत्राशय की गरमी का दूर करती है। मूल्य १ तोला ॥), ६ माशा। दर्जा अव्वल १) तोला है॥

संखिया भस्म (दर्जा खास)—यह भस्म विशेष रूप से वीर्य्य बल और उत्तेजना के लिये तैयार की गई है। १४ दिन के भीतर पर्य्याप्त बल आता है। और ४० दिन के भीतर तो रुकना कठिन होता है, इसके अतिरिक्त संपूर्ण वातज कफज रोगों को रामबाण है, वृद्धों की सहायक है, उनको युवा बनाती है। मूल्य ३ माशा १२) १ माशा ४), नमूना २ रत्ती १) मात्रा खसखास से १ चावल तक॥

संखिया भस्म—वातज सन्धिवात आर्दितवात, अर्द्धाङ्गवात कफज कास, कटिपीड़ादि को हितकर है, उत्तेजक है। मूल्य १ तोला ५) ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥=)

चांदी भस्म—धातुक्षीणता स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, हृदय, मस्तिष्क, आमाशय, की निर्बलता, नपुंसकता को हितकर है। प्रमेह हृदय की धड़कन को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २) नमूना १॥ माशा १)

फौलाद भस्म शिंगरफी—यह भस्म फौलाद की शिंगरफ के द्वारा की जाती है। धातु रोग यथा शीघ्रपतन, वीर्यस्राव, शुक्रमेह को दूर करके उत्तेजना को बढ़ाती है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करती है। यकृत को बल देती है, रंग की श्वेतता को दूर करती है, मूल्य १ तोला १॥) ३ माशा ।=)

फौलाद भस्म दर्जा खास—बड़ी वाजीकरण शुद्ध है रक्तोत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है, नामर्द को मर्द बनाती है। मूल्य २०) तोला है॥

फौलाद भस्म (दर्जा अव्वल)—यह असली फौलाद की भस्म भी कई मासों में तयार होती है। बड़ी वाजीकरण है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरे को थोड़े ही दिनों में लाल करती है, पट्ठों को बल देती है, वीर्य सम्बन्धी रोगों को दूर करके नए सिरे से मर्द बनाती है, मूल्य १ तोला ५), ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥≤)

फौलाद भस्म—धातु क्षीणता, नाताकती, शीघ्रपतनादि को हितकर है, यकृत को बलदायक है, रंग को लाल करती है। मूल्य १ तोला २॥) ३ माशा ॥≤)

लोह भस्म—यह भस्म लोहे से सामान्य रूप से तैयार की जाती है। साधारण अवस्थाओं में बरती जाती है, मूल्य ॥) तोला ३ माशा ≥)

छिलका कुक्कटाण्ड भस्म—धातु जाना, स्त्रियों के श्वेत पानी का जाना, सोम, प्रसूत, शुक्रमेह को दूर करती है। शीघ्रपतन को बहुत हितकर है। बहुत बढ़िया वाजीकरण है। मूल्य १ तोला ३), ६ माशा १॥) रु०, १॥ माशा ।≈), स्त्री को खिलावें तो अक्षत योनी के सदृश करे, क्योंकि संकोचक है॥

मण्डूर भस्म—यकृत रोग, कामला, पाण्डु रोग, जलोदर मूत्राशय की निर्बलता को हितकर है, और शीघ्रपतन को भी जब कि रोकने वाली शक्ति की निर्बलता के कारण से हो बहुत गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।≈)

सीसा भस्म दर्जा अव्वल—यह पीत रंग की खास भस्म अत्युत्तम है, वाजीकरण है, वीर्य्य के सर्व रोगों को हितकर है, मूत्र कृच्छ और सोजाक, कुर्रह को भी हितकर है। उचित अनुपान से सर्व रोगों में दी जाती है। कफज रोग, खांसी, संग्रहणी, बवासीर, को दूर करती है। कामदेव की वृद्धि करती है। मूल्य १ तोला १०) ३ माशा ३॥), १ माशा १)

सीसाभस्म—मूत्रकृच्छ के वास्ते हितकर है। कुर्रह को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।≈)

भस्म वंग व पारद मिश्रित—उत्तेजना शक्ति को बढ़ावे है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को गुणकारी है। २० प्रकार के प्रमेह, सोम रोगादि को दूर करती है। कुर्रह को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा ३), १॥ १)

ताम्र भस्म—वाजीकरण है, कफज व वातज रोगों का उच्छेद करता है, कंपवात आदि को दूर करतो है, जलोदर को

हितकर है, मूल्य श्वेतरंग का ८) तोला, ३ माशा २), १॥ माशा १) और कृष्ण रंग २) रु० तोला ३ माशा ॥)

छनविध मोती (मुरवारीद नासुफ्ता) भस्म—हृदय, यकृत, मस्तिष्क को बलदायक शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि निवारक है। मूल्य ३०) रु० तोला। ३ माशा ७॥), २ रत्ती १।)

रस सिन्दूर—वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन है, उत्तेजक है, इसकी वैद्यक ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा लिखी है, वसुत्तित पारा से तैयार कृत का मूल्य २०) तोला है, और शुद्ध पारद से तैयार कृत का मूल्य १०) तोला० शिंगरफ से निकाला हुआ पारा से तैयार कृत ५) रु० तोला है॥

चन्द्रोदय—यह एक प्रकार का रस सिन्धूर सोना मिश्रित होता है, सर्व औषधियों का राजा है, न केवल धातु सम्बन्धी सर्व रोगों की सर्वोत्तम औषधि है, वरञ्च उचित अनुपान से प्रत्येक रोग में वर्ता जाता है, कई घर इस से बस गए हैं, वसुत्तित पारा से तैयार कृत का मूल्य १००) रु० तोला, शुद्ध पारद से तैयार कृत २०) रु० तोला है॥

नोट:—एक २ भस्म कई प्रकार से तैयार की जाती है। बाज २ बीस २ प्रकार की तैयार हैं, किञ्चित् के नाम दिये हैं। अब अन्य भस्मों के नाम और गुण भी यहां ही लिख देते हैं।

अब पुरुषों के विशेष रोग सम्बन्धी तिला अंकित होते हैं।

तिला नं० १—कुछ सुगन्धी युक्त है, बूढों को भी प्रबल बना देता है, युवकों को विशेष रूप से लाभकारी है, हस्तकारों को और जो शौकिया बल बढ़ाना चाहें यह तिला हितकर है, नसों और पट्ठों को बल देता है, मूल्य ४ डराम ५) नमूना एक डराम १।)

तिला नं० ३, (तिलाय मुहर)—हस्तकारों को विशेष रूप से हितकर है, साधारण अवस्थाओं में बहुत गुण करता है, मूल्य ४ ड्राम १) रुपया, नमूना ≈)

तिला नं० ४, (तिलाय मायुसीन)—यह बड़ा प्रचण्ड है, चर्म का एक परत उतार देता है, परन्तु हस्तकारों की नसों पट्ठों को बहुत शीघ्र ठीक करता है, ४ दिन के सेवन से पर्याप्त बल आता है। परन्तु खाने की अच्छी औषधि भी साथ हो। क्योंकि तिलाओं के सेवन के साथ पौष्टिक औषधि का सेवन होना आवश्यक है। निराश रोगियों को इससे लाभ हुआ है, शिथिलता, ध्वजभंग, नपुंसकता दूर करके पूरा बल प्रदान करता है, मूल्य २ ड्राम ३), नमूना ।।।)

तिला नं० ६ (लिंग वर्द्धक)—इसके लगाने से लिंगेंद्रिय बढ़ती है और स्थूल होती है, मूल्य ४) आधी शीशी २), नमूना ।।)

तिला नं० ७ (उत्तेजनावर्द्धक) लेप—आवश्यकता से १ घन्टा प्रथम ½ माशा लगाया जाता है, पूरा बल प्राप्त होता है, अधिकानन्ददायक भी है, जिसने एक बार भी आजमाया हैरान हुआ। मूल्य ५) तोला, ६ माशा ३।।), नमूना १ माशा ।।)

तिला नं० ८ [कामदेवाग्नि आनन्द वर्द्धक]—इसकी प्रशंसा क्या करें, जिसने एक बार आजमाया इस पर मोहित हुआ, नितान्त आनन्ददायक, नितान्त सुगन्धित जहां हो महक जावे, एक चावल पर्याप्त है, पुरुष स्त्री के आनन्द की कोई सीमा नहीं है मूल्य १२) रुपया तोला, ३ माशा ३), नमूना १ माशा १≈)

तिला नं० ९ (आनन्ददायक)—बहुत सुखदायक है, दोनों को हितकर है, सच्चे हर्ष का हेतु है.........को स्खलित करता है, मूल्य ३२ गोली २) रुपया, १६ गोली १, नमूना ।)

तिला नं० १० (उत्तेजक व स्तम्भक)—यह लेप न केवल उत्तेजक है, लम्बाई और स्थूलता देता है, वरंच स्तम्भक भी है, जो लोग बन्धेज की औषधि खाना पसन्द नहीं करते उनके काम की वस्तु है, मूल्य १) रु० १ तोला, नमूना ।) है ॥

तिला नं० ११—आनन्ददायक है, और बहुत गुणकारी है, गहरा प्रेम उत्पन्न करने का हेत है, आनन्ददायक, तत्काल द्रावक है, मूल्य १), आधा ॥)

तिला नं० १२ तिलाइक्सीर—यद्यपि प्रचण्ड है, परन्तु पहिले ही दिन अपना बल दिखाता है, मूल्य २) शीशी, इससे कम नहीं ॥

तिला नं० १३ तिलापपित्त:—उपर्युक्त गुण इस में भी हैं, मूल्य २) शीशी, इस से कम नहीं भेजा जाता ॥

स्त्रियों तथा बालकों सम्बन्धी किंचित औषधियां ॥

प्रदरान्तक लोह—किसी प्रकार का प्रदर हो, लाल, पीत, श्वेत, इस से दूर होता है । कटि पीड़ा, सोम रोग आदि को हितकार है, मासिक धर्म का अधिकता, पीड़ा, बेकायदगी सब दूर करता है, मूल्य ३२ गोली २), नमूना ।)

ऋतुस्रावक (अर्क मुदिर हैज़)—ऋतुस्राव का कम होना, या न आना, वेदना सहित आना, और तत्सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके ऋतु को खोलता है, और बल प्रदान करता है । स्त्रियों के लिए टानिक औषधि है, मूल्य ४ औंस २), नमूना १ औंस ॥)

ऋतुस्रावकवटी. (हब्ब मुदिरहैज़)—बाज़ स्त्रियों के लिये पेय औषध का सेवन करना कठिय होता है, उन के वास्ते यह गोलियां तैयार की गई हैं। यह आर्तव के खोलने और पीड़ादि नाशने में प्रायः वैसा ही प्रभाव रखती हैं। मूल्य ३० गोली २) रु० नमूना।)

ऋतुस्रावक वर्ति—ऋतुस्रावक औषधियों के साथ यह वर्ति भी वर्तने से बहुत सहायता मिलती है, रज शीघ्र प्रवाहित होता है............में गोली रखी जाती है, मू० २) रु० अर्द्ध १, है॥

श्वेत प्रदरौषधि—स्त्रियों को जो श्वेत पानी जाता है, जिस को ल्यूकोरिया, श्वेत प्रदर, जिरयानुलरहम, सेलानेरतूबतज़ना, सोमरोगादि भी कहते हैं। चाहे किसी प्रकार का और किसी दर्जे का हो, इस से आराम आजाता है। मू० २४ मात्रा १), नमूना ८ मात्रा ।।।) साधारणावस्थाओं में ८ मात्रा ही पर्य्याप्त हैं॥

कुक्कटाण्ड छिलका भस्म—शुक्रमेह, श्वेत प्रदर दोनों को हितकर हैं। बाजी स्त्रियों को विशेष समय पर पानी बहुत जाता है, इस के वास्ते विशेष रूप से हितकर है (थोड़े दिन खा या खलावें, जो अक्षत योनि के तुल्य करती है। मू० ३) रुपये तोला। ६ माशा १॥), नमूना ३ माशा ।=)

गर्भ चिन्तामणि रस—गर्भिणी के सर्व रोग, ज्वर कास, अजीर्ण, शोथ, जी मतलाना, वमन, अतिसार, उदरशूल, ...थादि का नाश करता है, गर्भिणी की कोई भी व्याधि हो, इस से लाभ होता है,। स्मरण रहे कि गर्भ की वमन के वास्ते अमृतधारा भी अति हितकर है। मूल्य ३२ गोली २) रुपया। नमूना ४ गोली।)

मोतीपाक (माजून मरवारीद)—जिन स्त्रियों का गर्भपात हो

जाता है, उन को जब गर्भ का पता लगे तो उसी समय इस औषधि को आरम्भ करके प्रथम तो पूरे दिनों तक अन्यथा उस मास के अन्त तक जिस में गर्भ गिरता है, इस औषधि को खाना चाहिये, अकसीर है, न केवल गर्भ रक्षा करती है, अपितु तालक व प्रसूतः की कई रोगों से सुरक्षित रखती है। मू० १ पाव १०) रुपया॥

मीठा फल, या नियामत उज़मा चमत्कारिक औषधि—यह एक विचित्र, संसार को अचम्भे में डालने वाली औषधि है। जब गर्भ होजावे तो दो मास के पश्चात तीसरे मास जबकि अंग बनते हैं। इस को केवल १ दिन ३ गोली दूध से खिलाई जाती हैं। अचिन्त्य प्रभाव से यह ऐसा करती है, कि पुत्र ही उत्पन्न होता है। चाहे गर्भ के भीतर पुत्र हो या पुत्री। जिस के पुत्रियां ही उत्पन्न होती हैं उन के वास्ते विशेष रूप से ईश्वरीयदान है। इस के साथ यह प्रतिज्ञा होती है, कि यदि कन्या उत्पन्न हो तो मूल्य वापस कर दिया जाएगा यह प्रतिज्ञा इस लिये है कि नई बात होने से कई लोग विश्वास नहीं करेंगे और १०) व्यय करने से झिझकते हैं। मू० १०)

रक्त स्तम्भक—जब रक्त मासिक के इलावा जारी हो तो इस दवाई के तीन दिन के सेवन से बंद होगा, मात्रा ९ दिन की २)

प्रसूत ज्वर—स्त्रियों के प्रसूत काल के पश्चात कभी असावधानी से ज्वर का रोग आरम्भ हो जाता है, जिस से बहुत समय तक कष्ट उठाना पड़ता है, यह गोलियां इस रोग को दूर करने के वास्ते अकसीर हैं, मूल्य ३२ गोली २) है. नमूना ४ गोली ।) है॥

हिस्टीरिया (इख़्तिनाकुल रहम ...) —स्त्रियों के इस रोग की अनुभूत औषधि है, मूल्य ६४ ... नमूना १६ गोली १)

अठरा की औषधि, (ब्रह्मपुत्र रस) — कतिपय स्त्रियों के संतान होकर मर जाती है। जिस को अठरा या सूखिया मसान कहते हैं। गर्भाधान से लेकर पूरे दिनों तक और कुछ मास पश्चात् तक इन गोलियों को सायम प्रातः खिलाया जाता है, और ईश्वर की कृपा से बालक जीता रहता है। मूल्य १०० गोली १।) रुपया॥

दायालाभ३ — यह औषधि प्रसूत समय देने से स्त्री सुगमता से बालक जनती है। रक्त कम यथावश्यक आता है। प्रसव के पश्चात् होने वाले रोग दूर होते हैं। मूल्य १॥), नमूना ॥)

सुखजनई — इस औषध को केवल कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १ रुपया, जो एक बार को पर्याप्त है॥

नारी रोगारि उष्ण — यह औषधि स्त्रियों के अनेक रोगों को गुणकारी है, और उनको बलदायक दर्पबक है। जो स्त्रियां निर्बल हों, दिनों दिन भोग इच्छा नष्ट होती जावे, प्रसूत के कारण कोई खराबी हो, निर्बल हों, यह दवाई गुण करती है। मूल्य ४० गोली ३), नमूना १० गोली ॥), यह कफज वातज प्रकृति स्त्रियों के लिए है॥

नारी रोगारि शीत — इसके भी उपर्युक्त गुण हैं, और पित्त प्रकृति स्त्रियों के लिये है। मात्रा १ माशा, मूल्य ४० खुराक ३ रुपया, नमूना १० खुराक ॥),

पाग्रा सुरक्ष — स्तनों को ढलकने से बचाता है, और ढलके हुए को प्रकृत अवस्था पर लाता, और कठोर व दृढ़ करता है, बड़े स्तन स्त्रियों के लिये सुखदाई हो जाते हैं। मूल्य ७), नमूना १),

गोदर्भा—जब कि पुरुष का वीर्य्य ठीक हो, यह गोलियां स्त्री को ऋतु स्नान पश्चात् खिलाई जाती हैं, और एक दवाई भीतर रक्खी जाती है। प्रथम तो प्रथम ही मास, अन्यथा अधिक से अधिक चौथे मास के भीतर ईश्वर की कृपा से गर्भ स्थित हो जाता है। मूल्य इनों औषधियों का ४ मास के वास्ते ५) है॥

बाल रोग चूर्ण—बालकों के प्रायः रोग या अजीर्ण, अतिसार, ज्वर खांसी आदि को हितकर है। प्रत्येक बालकों वाले गृह में रखना चाहिये। मूल्य ॥), नमूना ≈)

बालकों के डब्बा रोग की औषधि—बालकों के डब्बा अर्थात् पसली रोग के वास्ते यह औषधि रसायन अर्थात् अतीव गुणकारी है। मूल्य १ तोला ५) रुपये, २ माशा १)

शिशुरक्षक,—(अकसीर बचगान)—यह बालकों के वास्ते टानिक औषधि है। मन्दाग्नि, कोष्ठबद्धता, हरे पीले दस्तों का आना ज्वर, तृषा, कृशता, बालक का सूखते जाना, और सदैव रुग्ण रहना पित्ताधिकता, सब दूर होते हैं। मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

बालग्रह (मृगी) की औषधि—यह रोग प्राय बालकों को हो जाता है, बड़ा दुष्ट रोग है, ईश्वर इससे रक्षा करे। प्रायः बालक मर जाता है, इस औषधि से प्रायः १४ दिन में आराम आता है। मूल्य १४ गोली १)

फूला फलो—यह सूखिया मसान की विचित्र औषधि है। इस को केवल कटि पर मला जाता है, और वहां से महीन २ कृमि निकलते हैं, वही रोग का कारण होते हैं। भीतर से सब कृमि निकल जाते हैं, वह बालक जो प्रति दिन सूख रहा था, हड्डियां ही हड्डिय

दिखाई देती थीं, अब प्रफुल्लित होना आरम्भ होता है। मूल्य धनवानों से १०) साधारण से ५) निर्धनों से १) रुपया ॥

बालविरेचन—बच्चों के प्रायः रोग कोष्टबद्धता से आरम्भ होते हैं, और यदि उचित कोमल ऐसी औषधि दी जाय जिस से खुल कर सुख पूर्वक दस्त हो जाय तो बड़ी जल्दी आराम पाता है, यह गोलियां एक दो माता के दूध के संग देने से एक दो दस्त बड़ी सुगमता हो जाते हैं। मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

काली खांसी दूर—बालकों के वास्ते यह गोलियां बहुत गुणकारी हैं, थोड़े दिनों में ही लाभ होता है, मूल्य १६ गोली ॥)

उपदंश औषधियां ॥

उपदंश की औषधि—उपदंश कठिन रोग है। यदि बेपरवाही की जाय, तो पीढ़ियों तक पीछा नहीं छोड़ता। उपदंश नर तथा मादीन के भेद से दो प्रकार का होता है। नर में गहरे घाव केवल लिंग पर होते है। मादीन का विष रक्त में प्रविष्ट हो जाता है, और शरीर फूट पड़ता है। इसका पहला घाव साधारण होता है, इस के तीन दर्जे होते हैं, पहले दर्जे में घाव केवल लिंग पर होता है। दूसरे में शरीर पर काले दाग, ताम्र रंग की फुन्सियां और छोटे २ घाव आदि निकलते हैं। तीसरे दर्जे में हड्डी तक प्रभाव चला जाता है। बड़े २ घाव कुष्ठवत होते हैं। उपदंश के वास्ते कई औषधियां तैयार रहती हैं। साधारण रूप से यह हैं, अपनी अवस्थानुसार मंगाले, वा हम वृत्तान्त आने पर स्वयम निश्चित करके भेज देते हैं:—

उपदंश औषधि नं० २—यह उपदंश के तीनों दर्जों नर व

मादीन के वास्ते हितकर। पैतृक उपदंश के वास्ते भी हितकर है। मूल्य ४) रुपया, अर्द्ध औषधि २) रुपया ॥

उपदंश औषधि नं० १३—उपदंश नर तथा मादीन को १४ दिन में आराम करती है। अव्वल दर्जे को अकसीर है, दूसरे दर्जे में भी गुणकारी है। मूल्य ६० गोली ४) रु०, ३० गोली २) रुपया ॥

उपदंश औषधि नं० १४—इस से २० या अधिक से अधिक ४० दिन के भीतर आराम आता है. केवल एक बूटी है। दर्जा अव्वल में अद्वितीय है। मूल्य ४० गोली ४) रुपया, २० गोली २)

उपदंश औषधि नं० १५, (धूम्रपान)—यह टिकिया है. दिन में तीन बार चिलम में रख कर हुक्का की तरह पीने से उपदंश नर, मादीन, प्रथमावस्था के घाव, चाहे कैसे ही गहरे हों, अच्छे हो जाते हैं। कण्ठमाला को भी हितकर है। आन्तरिक घाव किसी प्रकार का हो, इस के पान करने से अच्छा हो जाता है। तीक्ष्ण अवश्य है, परन्तु अद्भुत औषधि है। कोमल स्वभाव वालों को सेवन नहीं करनी चाहिए। आराम तीन दिन में ही आता है। मूल्य ९ टिकिया २) रुपया ॥

उपदंश औषधि नं० १६, (उपदंश विरेचन)—जब कि रोग जीर्ण हो चुका हो, या ऐसा दुसाध्य हो, कि आराम न आता हो तो पहिले जुलाब लेना उचित होता है। यह औषधि ३ माशा या अधिक से अधिक ६ माशा खिलाई जाती है। इस से उचित विरेचन होकर उपदंश का विष निकल जाता है। जिस को आसौज, कार्तिक, या चैत्र फाल्गुन में, उपदंश के फूटने का भय हो, वह ऋतु के आरम्भ में यह विरेचन लेले। मूल्य ६ माशा १) रुपया ॥

नोटः—भस्में जो उपदंश में वर्ती जाती हैं वह हैं:—संखिया भस्म, दारचिकना, रसकपूर मिश्रित या अलग, पारदभस्म, तुत्थभस्म, इत्यादि ॥

सारसारिष्ट मिश्रित—बहुत सी देशक ओषधियों का संग्रह है. उपदंश द्वितीय, तृतीय दर्जे में हितकर है। फोड़ा फुन्सी, दाग धबल दाद, कृष्णदाग, ताम्र वर्ण धप्पड़, खुजली आदि को दूर करके शरीर को कुन्दनवत करता है। उन सब रोगों में जिन में विलायती सारस्प-रीला वर्ता जाता है, वह अधिक गुणकारी प्रमाणित होगा। मधुमेह, प्रमेह का हितकर है। प्रमेह के पश्चात् जो कारबालक भयंकर फोड़े (प्रमेह पिड़िका) निकलते हैं, उनको भी हितकर है। वात रक्त भगन्दर को गुणकारी है। उत्तेजक और सुखदायक है। मूल्य १ बोतल २)। उपदंश द्वितीय व तृतीय दर्जे में विशेष लाभदायक बनाने के लिये इसको मिश्रित किया जाता है। उपदंश का विष बैठ जाने से जब कोई न कोई रोग होता रहता है, फोड़ा फुन्सी आदि निकलते रहते हैं। तो इस को सेवन करना चाहिए। कण्ठमाला, सन्धिवात, और उपदंश को भी हितकर है। मूल्य फी शीशी ३ औन्स २) रुपया, नमूना ।=)

सोज़ाक की औषधियां

सोज़ाक में पहिले जलन व पीड़ा होती है, नितान्त कष्ट होता है, दूसरे दर्जे में पीव आनी आरम्भ होती है, कुरह होजाता है, जलन धीरे २ बंद होजाती है, और केवल पीप आती है, या तार से निकलते हैं, इस से बढ़ जावे तो तीसरे दर्जे में मूत्रावरोध होजाता है, मूत्र की नाली संकीर्ण होजाती है, कभी २ मूत्र रुक जाता है, तीसरे दर्जे में पहुंचा हुआ बड़ी कठिता से दूर हो सकता है, और

क्षीण हो जावे तो जाता ही नहीं, सोजाक के वास्ते भी बहुत सी औषधियां तैयार रहती हैं, अवस्थानुसार दी जाती हैं, साधारणतया निम्न लिखित हैं—:

सोजाक औषधि नं० १—प्रथम दर्जे में अकसीर का काम देती है, २४ घण्टे के भीतर जलन दूर होती है. कष्ट कम होजाता है. थोड़े दिनों में पूर्ण लाभ होता है, यदि पीब भी हो और जलन भी साथ हो, तो इस को खाकर पहिले जलन दूर करनी चाहिए। मूल्य ४ डराम १) नमूना ~)

सोजाक औषधि नं० २—बड़े ही तजुरबों के पश्चात् हमारा स्वयम् निर्माण कृत योग अकसीर सोजाक व कुर्रह है, जो कि सोजाक की प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है, दाह भी हो, दोनों मिले हुए हों, सब की अकसीर अचूक औषधि है, शुक्रमेहादि, को हितकर है, मूल्य ६० गोली ४), नमूना १२ गोली (७ दिन के वास्ते) १) रुपया

अकसीर दमा व कुर्रह—यह औषधि केवल कुर्रह अर्थात् पीब आने पर दी जाती है, एक ही दिन के भीतर पीब बन्द होनी आरम्भ होती है, इस के अतिरिक्त उपदंश को हितकर है, इस वास्ते जब सोजाक व उपदंश एक साथ हो तब भी हितकर है. दमा खांसी आदि रोगों को दूर करती है, मूल्य २), नमूना ।)

संग तोड़—पथरी, कंकरी, मूत्राशय ग्रंथि के लिए अकसीर है, मूल्य ६ माशा २) शीशी॥

नोट—भस्मों में से सीप भस्म, संगजराहतभस्म, जहरमोहराभस्म, फिटकरीभस्म, मोतीभस्म, और पारदादि हितकर हैं॥

बवासीर की औषधियां

यूं तो बवासीर ६ प्रकार की होती है, परन्तु बड़े दो ही भेद हैं, रक्तार्श वा वातार्श कभी पैतृक भी होती है, जो कष्टसाध्य है, साधारणतः निम्न लिखित औषधियां हैः—

अर्शौषधि नं० ३—यह खूनी व बादी दोनों को हितकर है और साधारणतयः इस से आराम आजाता है, मूल्य ४० गोली २)

अर्शौषधि नं० ५—जब बवासीर के कारण अति कष्ट ही दाहादि से रोगी व्याकुल हो, यह औषधि शांति देती है, जैसे अग्नि पर पानी। मूल्य १) नमूना।)

अर्शौषधि नं० ७—यह विशेष कर रक्तार्श को लाभ दायक है, ७ दिन के भीतर रक्त बन्द होता है, और २-३ सप्ताह में पूरा आराम होता है। मूल्य ४० गोली २) रुपया, नमूना।)

अर्शौषधि नं० ९, (अकसीर बवासीर व शीघ्रपतन)— यह औषधि बलवर्द्धक, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि को लाभ दायक है विशेषकर रक्तार्श के लिए, मूल्य ३० गोली ५), ६ गोली १) रुपया॥

अर्श कुठार रस—जब अर्श के साथ इतनी कोष्ठवद्धता हो, कि कभी ठीक उतरता ही न हो, तो पहिले एक विरेचन देना बहुत हितकर होती है, यह एक अर्श विरेचन है, खूब दस्त होते हैं, और प्रथम दिन से ही बवासीर को आराम मालूम होता है। मूल्य १६ गोली १) रुपया॥

रत्नारसम—यह रक्तार्श और रक्तातिसार को गुणकारी है गोली खाते ही अर्श रोग भाग जाते हैं, अर्द्ध या एक वटी दही से खाते ही रक्त बन्द हो जाता है, अनारदाना के पानी से रक्तातिसार दूर होते हैं, मूल्य १६ गोली १) नमूना ४ वटी ।)

नोट—इनके अतिरिक्त चन्द्रप्रभावटी, अकसीर नं० ३३, लक्ष्मी विलास रसादि वर्णन हो चुके हैं ॥

प्लीहोदरौषधियां

मैलेरिया ज्वर अधिक देर रहने से तिल्ली बढ़ जाती है, और मैलेरिया चिरकाल तक बना रहता है, फिर ज्वर हट जाने से भी तिल्ली बनी रहती है, कभी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढ़ती है, निम्न लिखित औषधियां प्रायः देते हैं:—

प्लीहोदरौषधि नं० २—यह औषधि उस समय दी जाती है, कि आमाशय निर्बल हो, तिल्ली साधारणतः बड़ी हो, क्षुधा कम लगती हो, मात्रा ६ गोली नित्य। २४० गोली २), नमूना ।)

प्लीहोदरौषधि नं० ३—पौष्टिक है, चेहरे को शीघ्र लाल करती है, बल को बढाता है, अग्नि सन्दीपन है, मैलेरिया के पुराने कीटाणु दूर होते हैं, सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है, मात्रा २ रत्ती, मूल्य ६ माशा ४) रुपया, १॥ माशा १) रुपया ॥

प्लीहोदरौषधि नं० ५—जब कि प्लीहा के साथ कोष्ठबद्धता हो, या तिल्ली बहुत ही पुरानी और बढी हुई हो, तो यह औषधि गुणदायक है, उपरोक्त किसी भी औषधि के खाते समय इस औषधि को जारी रक्खा जावे, रात्रि को सोते समय एक गोली

खाने से प्रातः खुलकर शौच आवेगा, और तिल्ली कम होती होती जावेगी। मूल्य ६० गोली १) रुपया, नमूना चार आने॥

प्लीहोदरौषधि नं० ६—यह प्लीहा को उस दशा में विशेष रूप से हितकर है, जब कि ज्वर भी साथ हो, या कभी २ हो जाता हो, पाण्डु को दूर करती है, शरीर को बल देती है, मूल्य २), नमूना ।)

उदर रोगों की औषधियां

अकसीर हाजमा—आमाशय सम्बन्धी सर्व रोगों को अचूक औषधि है, आहार पच कर पूरा बल प्रदान करता है, खाया पिया सब पच जाता है, क्षुधा बढ़ती है, आज कल के दिनों में जब कि पक्वाशय सम्बन्धी व्याधियां बहुत बढ़ी हुई है, लगभग सब अमीर मन्दाग्नि ग्रस्त दिखाई देते हैं, यह औषधि प्रसाद प्रमाणित होगी। मूल्य ६० गोली २) रुपया, ३० गोली १), नमूना ।)

पाचक चूर्ण—उदर पीड़ा, गुड़गुड़ाहट, वमन, विषूचिका, अतिसारादि, रोगों को हितकर है, पाचन शक्ति खूब बढ़ती है, अन्य पाचक चूर्ण इस के सन्मुख तुच्छ हैं, मूल्य २), नमूना ।)

पाचनवटी—शूल, पेट की बादी, गुड़गुड़ाहट को हितकर, क्षुधावर्द्धक है, कोष्टबद्धता को दूर करती है प्रत्येक घर में बर्तना चाहिए, मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

प्राणदाता, (विषूचिका की अकसीर औषधि)—
अमृतधारा भी विषूचिका के वास्ते अमृत है, तथापि ऐसे भयंकर रोग के वास्ते किञ्चित अन्य औषधियां भी हमेशा तैयार रखनी चाहिए, यह हमारी अनुभूत औषधि है, और १ घण्टे के भीतर हो

इस से प्रायः आराम आजाता है, वमन विरेचन बन्द होकर ज्वर हो जाता है। मूल्य १२ गोली १) रुपया, सदैव पास रक्खो ॥

रेचक वटी (गोली जुलाब)—यह गोलियां जुलाब के लिए अनुपम हैं एक दो गोली रात को सोते समय खाने से प्रातः समय खुल कर शौच हो जाता है, एक दस्त आता है, कोई कष्ट नहीं होता, शरीर सुखमय हो जाता है। १०–१२ गोलियां खाने से ८ दस जुलाब खुलकर हो जाते हैं, तीनों दोषों के वेग को दूर करती है। मूल्य १०० गोली १), नमूना १२ गोली ≈)

आराम जान—जब सतत कोष्ठबद्धता होती है, तो उस से नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं, और प्राण व्याकुल होते हैं, यदि विरेचन वटी खावें, तो उस दिन विरेचन हो जाता है, परन्तु अगले दिन और भी कोष्ठबद्धता बढ़ जाती है, और इस प्रकार यह क्रम बढ़ता जाता है, यह गोलियां बहुत ही सोच विचार के पश्चात् तय्यार की गई हैं, इन से विरेचन नहीं होता, केवल शौच खुल कर आता है, और प्रति दिन खाने से अन्त्रियों का बल बढ़कर सतत कोष्ठबद्धता दूर हो जाती है, और दूसरी औषधियों की तरह आगामी कोष्ठबद्धता बढ़ती नहीं है, एक और उत्तमता यह है, कि इस में एक औषधि बलवर्धक सम्मिलित की गई है, जिस से यह कुछ रोगियों को जब कि उनको कोष्ठबद्धता भी साथ हो, दूसरी किसी पौष्टिक औषधि के साथ २ बहुत गुणकारी होती है, मात्रा एक वा दो गोली, गर्म पानी वा गर्म दूध से, मूल्य ३२ गोली १) रुपया, १६ गोली ॥)

मन्थार रस—कठिन से कठिन और जीर्ण से जीर्ण अतिसार, मरोड़, संग्रहणी आदि थोड़े दिनों में दूर। प्रायः एक ही मात्रा से अतिसार मरोड़ादि को आराम आता है, विषूचिका के वमन विरेचन

को आराम होता है, अतिसार व मरोड़ के वास्ते ऐसी हितकर अन्य औषधि न होगी। मूल्य १), नमूना ≈)

शूलवटी—यह गोलियां सब प्रकार का उदरशूल यहां तक कि परिणाम शूल को भी हित कर हैं, घरों में प्रायः उदरशूल रोग हो जाया करता है, इन गोलियों का रखना अच्छा है। मूल्य ६० गोली १) ३० गोली ॥) १५ गोली।)

हयात अफ़ज़ा—हृदय की निर्बलता और धड़कने के वास्ते अनुपम औषधि है, २८ दिन में आराम आता है। २८ दिन की मात्रा का मूल्य २) रुपया, नमूना।≈)

नोट:—चांदी भस्म, संग यश्व भस्म भी हृदय के लिए बड़ी हितकर है। भस्मों के वर्णन में देखो ॥

मण्डूर वटिका—कामला, श्वेतवर्णता पाण्डु रोग, यकृत की निर्बलता के वास्ते रामबाण है, शुद्ध रक्त उत्पन्न होकर रंग लाल होता है, वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है. मूल्य ९६ गोली १) रुपया ॥

रस अभ्रमण्डूर—उपर्युक्त गुण हैं इसके अतिरिक्त शोथ को हितकर है। मूल्य १ तोला ४), ३ माशा ॥)

शोथ नाशक विरेचन—जब कि शोथ पांव या पेटादि पर हो, उस समय रसाभ्रमण्डूर या अमृतधारा जो औषधि सेवन की जाय, उसके साथ यह विरेचन सेवन करना चाहिए, रात्रि को १-२ गोलियां खाने से प्रातः खुलकर शौच होता है, और शोथ उतरता जाता है। मूल्य ६४ गोली १), नमूना ≈)

नेत्र रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां ॥

सुरमा नं० १—यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है, नेत्रों को प्रायः रोगो से सुरक्षित रखता है, दृष्टि स्थिर रखता है, और शीतलता प्रदान करता है। मूल्य १ तोला ॥) नमूना केवल ⁄)

सुरमा नं० २—नेत्र रोग यथा पानी जाना, धुन्ध, नया फोला, जाला, कुकरे, पड़वाल आदि को दूर करता है। मूल्य १ तोला ।॥), नमूना ⁄)॥

सुरमा नं० ३—यह सुरमा फोला के वास्ते विशेष रूप से हितकर। धुन्ध, जाला, कुकरा आदि को बहुत शीघ्र दूर करता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ६ माशा ४), नमूना १)

सुरमा नं० ४—पड़वालों के लिये विशेष रूप से हितकर है। पड़वालों को उखाड़ २ कर लगाया जाता है, तो फिर नहीं उगते। मूल्य ४) रुपये तोला, ६ माशा २), नमूना ३ माशा १)

सुरमा नं० ५ मोतियाबिन्द—इस से मोतियाबिन्द, पानी उतरना बन्द होता है। प्रायः २ मास में पूर्ण लाभ होता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ३ माशा २), नमूना १ माशा ॥≥)

भीमसेनी कपूर—वैद्यक का प्रसिद्ध योग है। नेत्र के सब रोगों को दूर करता है। ढलका, शोथ, पीड़ा, गरमी, दाह खुजली, धुन्ध, जाला, पानी बहना, ललाई सब दूर होती हैं। अव्वल दर्जे का दृष्टि शक्ति वर्धक है। इसके अतिरिक्त और बहुत से काम आता है। उत्तेजक और बल वर्धक आदि औषधियों में पड़ता है। उचित तो यह है, कि जहां किसी योग में कपूर लिखा हो, वहां इसको डालें, तभी वह योग पूरा लाभ देगा। मूल्य १५) रुपये तोला, ३ माशा ३॥॥), १ माशा १।)

नूराञ्जन—यह सुरमा अत्यन्त दृष्टि शक्ति वर्द्धक है। विद्यार्थी, क्लर्क आदि यदि इसका सेवन रक्खें, तो कभी नेत्र निर्बल न होगा, और न कभी ऐनक की आवश्यकता होगी, दृष्टि क्षीणता के वास्ते इसके समान कोई औषधि न होगी। २ सप्ताह के सेवन के पश्चात ही ऐसा ज्ञात होता है, कि नई शक्ति आगई है। मूल्य २०) रुपये तोला, ३ माशा ५) रुपये, नमूना ६ रत्ती १।) रुपया॥

कर्ण तैल—कर्ण रोग यथा दर्द, पीब आय, कानों में सायं २ आदि शब्द आना, श्रवण शक्ति हीनता को हितकर है। मूल्य २ डराम १ रुपया, नमूना ।)

कर्ण पीड़ा नाशक—कर्ण पीड़ा के वास्ते यह कर्णरोग औषधि अद्वितीय है। एक दो बून्दें भीतर डालते ही आराम आजाता है। मूल्य ४ डराम १) रुपया, नमूना १ डराम ।)

बधिर नाशक—इसको कानों में डालते रहने से बहरापन दूर होता है। यदि पीबादि भी जाती हो तो पहिले कर्ण तैल डालकर उस को दूर कर लेना चाहिए। मूल्य १ औंस २), नमूना २ डराम ॥)

नासा रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां॥

अनुपम नस्य—यह निसोवर अद्वितीय है, जो सदैव पास रखने योग्य है। इस निस्वार के देते ही शिरवेदना, आधा शीशी, दाढ़ दर्द, कर्ण पीड़ा, नेत्रपीड़ा, प्रतिश्यायादि दूर होते हैं, मृगी, सन्निपात तक को हितकर है। मूल्य १) तोला, नमूना ।), इस से छींक कभी आती है, कभी नहीं आती॥

नस्य छींक—इसके लेने से छींकें खूब आती हैं। नकला,

जुक, को दूर करती हैं, शिर वेदन जो प्रतिश्याय बाकी दोष से हो बन्द होती है। मूल्य १ शीशी १, नमूना ≈)

मस्तिष्क कृमि नाशक नस्य—इस निसवार के लेने से कृमि थोड़े दिनों में गिर जाते हैं। मूल्य ॥) फी शीशी ॥

नकसीर की औषधि—चाहे कितनी देर से नकसीर जाती हो, इसके कुछ दिन नाक में डालने से बन्द हो जाती है। मूल्य ॥)

कफकेतु रस—इस के खाने से नजला, जुकाम, कफज खांसी को तत्काल आराम आता है, जब नजला के जुकाम का वेग हो १–२ गोलियां अर्क गावजुबान से खालें, और कफज रोगों में लाभदायक है ॥ मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली।)

दन्त रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां

मञ्जन नं० १—दन्त रोगों यथा रक्त स्राव, पानी निकलना, पानी लगना, दन्त पीड़ा, मुख दुर्गन्ध, को हितकर है, दांतों को स्वच्छ करता है, मूल्य।) नमूना –)

मञ्जन नं० २—विशेषकर दांतों को सफाई के लिए बनाया गया है, इस के मलते रहने से दांत मोतियों के समान चमकने लगते हैं, जिन के टारटर (मल जम गया हो, वह उसे उतार कर मलते रहें तो फिर न जमेगा, मूल्य।) नमूना –)

मञ्जन नं० ३ कारबालिक—यह मञ्जन अंगरेजी प्रकार का है, रंग गुलाबी, कारबालिक टूथ पौडर है दन्त कृमि नाशक है, दांतों को स्वच्छ करता है, जो विलायती मञ्जन को पसन्द करते हैं, वह इस को सेवन करें, मूल्य।), नमूना –)

प्रत्येक मनुष्य के पढ़ने योग्य अति हितकर व आवश्यक वैद्यक पुस्तकें।

कविविनोद वैद्यभूषण पं० ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य आविष्कर्त्ता 'अमृतधारा' लाहौर रचित।

प्लेग प्रतिबन्धक—ताऊन के विषय में वैद्यों, हकीमों व डाक्टरों ने आज तक जितना अनुसंधान किया है, सब इसमें अंकित है, स्वास्थ्य रक्षा के प्रत्येक नियम और प्रत्येक औषधि का सविस्तर वर्णन है, इस को पढ़ कर किसी अन्य पुस्तक के देखने की आवश्यकता नहीं रहती, मूल्य ॥≈), उर्दू ।≈)॥

ऋतुचर्या—हमारे देश में ६ ऋतु होती हैं, बसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त और शिशिर ऋतु, इनका सविस्तर वर्णन इन ऋतुओं का मनुष्य पर प्रभाव, इनके अनुसार रहन सहन, खाने, पीने, पहिनने, और गृहस्थ के नियम ऐसी उत्तमता से वर्णन किए हैं, कि प्रत्येक मनुष्य भली भांति लाभ उठा सकता है, प्रत्येक ऋतु में होने वाले रोगों का वर्णन, व इलाज भी साथ २ दिया है, इसके अतिरिक्त प्रत्येक ऋतु में होने वाले, फल भाजियों के गुण वर्णन किए हैं, मूल्य १)

अन्य पुस्तकों का नाम तथा मूल्य

शिशु पालन मूल्य प्रति जिल्द १), उर्दू ॥≈) कोष्ठबद्धता मूल्य साढ़े बारह आना उर्दू ॥≈) शीघ्रपतन मूल्य ।-)॥, उर्दू ।-)॥ सोजाक का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द ॥।), दोषज्ञान मूल्य प्रति जिल्द ॥।), उर्दू ॥। शीतला का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द १) उर्दू ॥।) मलेरिया ज्वर का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द ॥=), उर्दू ।/)॥ वीर्य्य का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द ॥=), उर्दू ।=)॥ क्या हम लड़का लड़की स्वेच्छानुसार उत्पन्न कर सकते हैं, मूल्य ।)॥ हिस्टीरिया का वर्णन मूल्य ॥) युद्ध ज्वर या इनफ्लूएनजा मूल्य केवल ॥) ब्राह्मी मूल्य ／) प्रसूत काल मूल्य ।≈)
